EBOOK REVISED EDITION

SPIRITUAL GROWTH

Being Your Higher Self



An Orin Book by

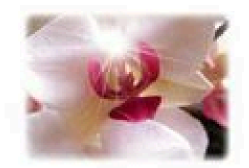
Sanaya Roman

BOOK III OF THE EARTH LIFE SERIES

EBOOK REVISED EDITION

SPIRITUAL GROWTH

Being Your Higher Self



An Orin Book by

Sanaya Roman

النمو الروحي - كيف تكون ذاتك العليا

ترجمة مجموعة الروح

جدول المحتويات

القسم الثالث

التوسع للخارج

حقوق الطبع والنشر

صيغة الكتاب الإلكتروني

تم النشر بتنسيق كتاب إلكتروني بواسطة LuminEssence Productions

P.O. Box 1310, Medford, Oregon, USA 97501

www.orindaben.com

تاريخ نشر الكتاب الإلكتروني الأول يوليو 2011 الإصدار 1.1

ebook) ISBN: 978-1-58319-425-6)

صورة غلاف الكتاب الإلكتروني بواسطة ميتش بوسادا

صيغة مطبوعة

نشرت في شكل مطبوع من قبل HJ Kramer Inc. المكاتب الإدارية: مكتبة العالم الجديد، 14 بامارون واي، نوفاتو، كاليفورنيا 94949

المراجعة: يمكن اقتباس ما يصل إلى ثلاثمائة كلمة متتالية مع ذكر المصدر المناسب. يرجى استخدام خط المصدر التالي: من النمو الروحي: أن تكون ذاتك العليا لسنايا رومان، معلومات على www.orindaben.com

فهرسة بيانات النشر في مكتبة الكونغرس

رومان، سنايا.

النمو الروحي.

(سلسلة حياة الأرض ؛ bk.3)
الببليوغرافيا: ص. 1. الكتابات الروحية. 2. الحياة الروحية - متنوعة.
I. العنوان. II. السلسلة: رومان، سنايا. سلسلة حياة الأرض ؛ .bk.3
BF1301.R75 1989 133.9’3 88-81721
ردمك: 978-1-915811-12 - pbk) X.)

SG V1.1



إهداء

إلى ولادتك في النور. أورين



تمهيد

أرحب بك أنا وأورين في هذا الكتاب، الثالث في سلسلة حياة الأرض. يمكنك قراءة واستخدام كل كتاب في السلسلة على حدة؛ معًا يقدمون دورة في الوعي العالي.

لقد كنت اتلقي التواصل الروحي من أورين، المرشد الروحي والمعلم، لسنوات عديدة. يخبرنا أنه كائن من النور وهو هنا لأننا نمر بفترة انتقالية وصحوة كبيرة. يقول إنه موجود في نفس البعد مثل ذواتنا العليا، وهذا الجزء من هدفه هو مساعدتنا في أن نكون ذواتنا العليا في حياتنا على الأرض.

لقد عرفت دائمًا أورين ككائن حكيم ولطيف للغاية. نصيحته لي وللآخرين تساعدنا في التواصل مع ذاتنا العليا وحكمتنا الداخلية. عندما أقوم بالتواصل مع أورين، أكون في حالة سلمية تشبه التأمل وأدرك إرشاده عندما يأتي من خلالي.

أدرك أن توجيهه هو تيار من الأفكار جنبًا إلى جنب مع أفكاري، وأنا أدرك أن لدينا تيارين متميزين من الوعي. أشعر كما لو أنني استحم في النور عندما أقوم بالتواصل؛ هناك شعور لا يصدق من الحب والتفاهم. تبدو كلمات أورين وكأنها جزء بسيط مما أجربه؛ هناك ثراء من المشاعر والصور والإضاءة المنقولة بكلماته التي تتجاوز الوصف.

قد تشعر بهذا الثراء بنفسك وأنت تقرأ هذا الكتاب، لأن أورين يخبرنا أنه صمم هذه الجمل بحيث يساعدك إيقاعها على فتح أنفاسك والانتقال إلى حالة أعلى من الوعي. في هذه الحالة، تشعر أنك أكثر ارتباطًا بنفسك العليا وقد تتلقى صورًا ومشاعر ومعرفة داخلية تتجاوز المعلومات التي تقرأها. يذكرنا أورين بأن نقبل فقط المعلومات التي تتطابق مع أعمق جزء من كياننا وأن نضع جانباً أي معلومات لا تتطابق معها.

قام أورين في الأصل بتدريس المواد الواردة في هذا الكتاب لفئة صغيرة من الطلاب، لتعليمنا المزيد عن النمو الروحي، وتسريع نمونا، ومساعدتنا في النمو بفرح بدلاً من النضال. أعطانا أورين معلومات وعلمنا كيفية الوصول إلى حالات أعلى من الوعي من خلال التأملات الموجهة وعمل الطاقة.

منذ ذلك الحين، أتيحت لنا العديد من الفرص لاستخدام التقنيات الواردة في هذا الكتاب وقد جلبت لنا العديد من النتائج الإيجابية. نشعر جميعًا أننا حققنا قفزة نوعية في نمونا الروحي وشهدنا تغييرات رائعة في حياتنا. عندما استخدمنا هذه الأدوات من العوالم العليا، تعلمنا إنشاء العديد من الأشياء التي كانت ستبدو وكأنها معجزات من قبل. اليوم نستخدم هذه العمليات تلقائيًا تقريبًا، لأنها تبدو طبيعية تمامًا. غالبًا ما نأخذ فعاليتها كأمر مسلم به وننسى أننا فعلنا الأشياء ذات مرة بأي طريقة أخرى.

في الفصل، استدعينا قوة النور وغيرنا المواقف الصعبة إلى الأفضل. تعلمنا أن نصبح شفافين ونترك طاقات الآخرين تمر من خلالنا. تلقينا مشورة حكيمة من ذاتنا العليا ووجدنا طرقًا جديدة للتعامل مع الأنماط القديمة. لقد رأينا الصورة الأكبر لحياتنا بشكل أكثر وضوحًا وتعلمنا معلومات جديدة حول أهدافنا العليا ومن نحن. اكتشفنا أن النمو الروحي يمكن أن يكون مجزيًا وممتعًا أكثر مما كنا نظن.

أخبرنا أورين أن المعلومات التي يغطيها الفصل ستكون أساس هذا الكتاب، وأنه كان على دراية بكل واحد منكم سيقرأه. في واقعه لا يوجد وقت ومكان. عندما تحدث إلينا، جعلنا ندرك أنه كان يتحدث إليك أيضًا.

بينما كنت أنا وأورين ننظم ملاحظات الفصل ونضع هذا الكتاب معًا، غالبًا ما جعلني أتوقف وأدعه يبث الطاقة من خلالي إليك. كان لدي شعور بكمية هائلة من الحب تتدفق من خلالي، وكنت أعرف متى تغادر الطاقة جسدي، وتذهب إلى الخارج وتقيم اتصالًا بشخص ما. على الرغم من أنني لا أعرف إلى من يرسل أورين الطاقة، إلا أنك ستعرف من أنت وأنت تقرأ هذا الكتاب وتشعر بحبه ودعمه للوصول إليك.

يسعدني أن أشارككم جميع الأدوات التي أعطاني إياها أورين لمساعدتي في النمو الروحي، واكتشاف طريقي الأعلى، وأن أصبح مصدرًا للنور. لقد أدركت أن النمو الروحي رحلة رائعة، وأرحب بك كمسافر زميل على الطريق. أرسل لكم النور وأنا أنضم إليكم في المستويات الداخلية حيث نعمل جميعًا معًا.

كيف تستخدم هذا الكتاب

هذه دورة في النمو الروحي. يتعلق القسم الأول، الوصول إلى الأعلى، بأن تصبح واحدًا مع ذاتك العليا وتتواصل مع القوى العليا للكون — العقل الكوني والإرادة العليا والنور ككائن حي.

القسم الثاني، الانفتاح إلى الداخل، يدور حول خلق الوحدة مع جميع أجزاء نفسك من خلال فتح قلبك. يمكنك أن تتعلم أن تحب نفسك أكثر، وتسمح لأشياء أفضل في حياتك، وتهدئة عواطفك، والعيش في الفراغ، واختيار الواقع الذي تريده، وتغيير تجربتك مع الوقت.

في القسم الثالث، التوسع إلى الخارج، ستتعرف على خلق الوحدة والاتحاد مع كل الحياة على مستواك المادي وتصبح مصدرًا للنور. ستتاح لك الفرصة لمعرفة المزيد عن هويتك، وهدفك الأسمى، وكيفية نقل عملك إلى العالم والنمو من خلال الخدمة. سيساعدك تمكينك للآخرين على الارتقاء بنفسك.

صمم أورين التأملات الموجهة التي تتبع كل فصل ليأخذك من خلال عملية خطوة بخطوة لمساعدتك في تطبيق ما تعلمته في هذا الفصل. أثناء قيامك بهذه التأملات الموجهة، اجلس بهدوء، واقرأها، واستخدم خيالك.

تواصل مع ذاتك العليا قبل أن تبدأ. لاحظ عندما تشعر بالتحول، لأن أورين صمم التأملات لتحويل وعيك إلى مستوى أعلى، إلى مستوى ذاتك العليا. تظاهر بأنك تفعل كل ما يتطلبه التأمل، واستخدم الصور أو الأفكار أو المفاهيم التي تتدفق إلى عقلك كدليل من ذاتك العليا.

لقد استخدمنا بعض الصور والرموز لقيادتكم إلى تجارب خاصة. استخدم أو غير هذه الصور كما تراه مناسبًا لتعزيز تجربتك الداخلية، لأن التحولات التي يمكنك

تجربتها أثناء استخدامك لهذه العمليات أكثر أهمية من الصور التي استخدمناها لقيادتك إلى هناك.

بينما تقرأ وتستخدم كل تأمل، ستكتسب أدوات للتواصل لأعلى، وتطور نفسك، وتصبح مصدرًا للنور للآخرين. يمكنك القيام بهذه العمليات عقلياً، أو جعل صديق يقرأها لك، أو تسجيل العمليات وتشغيلها مرة أخرى. من أجل راحتك، قام أورين بإجراء تأملات صوتية للعديد من الموضوعات التي يغطيها الكتاب أيضًا.

نرسل لك أورين وأنا حبنا عندما تصبح ذاتك العليا ومنفتحًا على إمكاناتك الأكبر.
~ سنايا (تنطق ساه - ناي - اه)



المقدمة: تغيرات الأرض

تحية من أورين!

أنت تعيش في وقت درامي ومثير. هناك موجات من الطاقة تمر عبر مجرتكم والتي تغير مسار كل الحياة التي تلمسها. تؤثر هذه الموجات على طبيعة الطاقة والمادة، مما يجعل كل المادة في اهتزاز أعلى. على الرغم من أنه بدأت للتو في الوصول إلى المستوى الأرضي، إلا أنك قد تشعر بالفعل بتأثيرات هذا الاهتزاز العالي للنور. قد تتلقى المزيد من الأفكار، وتعاني من طاقات نفسية وتخاطرية أكثر تواترًا، وتشعر بحاجة أعمق إلى معرفة هدف حياتك ووضعه موضع التنفيذ. قد تشعر أن لديك وقتًا أقل وأكثر للقيام به، لأن هذه الموجات من الطاقة والنور تغير أيضًا طبيعة الوقت.

لقد جاء بعضنا كمرشدين لمساعدتكم خلال هذه الأوقات الخاصة. لقد اكتشفنا الكثير عن موجات الطاقة هذه؛ نحن نعلم أنها نورية وواعية. لقد اكتشفنا أنه من خلال العمل مع هذا النور والمواءمة معه، فإن إمكانات التطور والنمو هائلة.

تنبأ أنبياؤكم القدماء بهذه الموجة، وبذروا فكرة التحول الكبير خلال وقتكم الحالي لإعدادكم لها. توقع البعض أنه وقت اضطرابات الأرض. لا يجب أن تحدث مثل هذه الاضطرابات؛ فهي ترمز إلى التغييرات الداخلية التي قد تحدث عندما تغادر الأفكار والمشاعر والمواقف ذات الطبيعة المنخفضة ويستبدلها الناس بأفكار ومشاعر ومواقف ذات طبيعة أعلى.

يمكنك ركوب هذه الموجة من النور وتجربة المزيد من الفرح والسلام والحب أكثر مما عرفته في أي وقت مضى. ابدأ في القيام بذلك من خلال احتضان نموك الروحي، والربط مع ذاتك العليا، والعمل مع النور. أثناء قيامك بذلك، ستتعلم أن تصبح شفافًا لطاقات الآخرين، وتحب وتقدر نفسك، وتصبح مصدرًا للنور. اتخذ خطوات صغيرة كما تظهر لك، وانمو في انسجام مع الطبيعة والأرض، وبعد ذلك سوف تكون في توافق مع الاهتزازات الأعلى التي تجلبها هذه الموجة.

أنت تبني جسمًا من النور.

أنت تتطور إلى جنس جديد من الكائنات. بسبب التدفق الهائل الجديد للنور، ينفتح جسم من النور في الهالة البشرية. يمكنك أن تعرف أنه يتطور فيك من خلال رغبتك في اتباع مسار روحي. في المراحل الأولى، يتم بناء النور حول القلب وفوق القلب قليلاً في الجزء العلوي من صدرك. تتحداك موجات النور هذه أن تفتح قلبك وتجلب قلبك "الطاقي" وقلبك الجسدي إلى اهتزاز أعلى.

يسمح لك جسمك النوري بأن تصبح مصدرًا مشعًا للنور. بقدر ما تولد الأرض مجالها المغناطيسي الخاص باستمرار، أثناء بناء جسمك النوري، ستولد وتشع نوراً من شأنه أن يساعدك أنت والآخرين في الارتفاع.

بينما تبني جسدك النوري، سيظل عقلك الفكري قويًا، لكنه سيندمج أكثر مع عقلك البديهي. ستجد نفسك منجذبًا إلى تلك الأشياء الإبداعية وتتحداك للوصول إلى مستويات أعمق من كيانك. سيكون لديك رابطة وقرابة متنامية مع كل الحياة. يمكنك أن ترى هذا يحدث بالفعل في وعي البشرية اليقظ بحقوق الحيوان والحاجة إلى الحفاظ على الحياة البرية والغابات.

أنتم تستعدون لتصبحوا عرقاً تخاطريًا، وجزء من تحضيركم هو أن تصبحوا على دراية بالعديد من الحقائق الأخرى. أنتم تواجهون فيضًا مستمرًا من المعلومات

والمدخلات الجديدة من العديد من المصادر. هذا يساعدكم في تطوير جودة التمييز وأنتم تقرروا ما تقبلوه كحقيقتكم. عندما تكون منفتحًا تمامًا تخاطريًا، ستحتاج إلى القدرة على تحديد ما يأتي في مجال وعيك، وتكون قادرًا على البقاء في مركزك، وفهم وجهات النظر والمعتقدات التي لا تنسجم مع معتقداتك والانفصال عنها.

لقد جئت إلى هنا لبناء جسدك من النور وتحويل المادة إلى اهتزاز أعلى. أنت تسمي هذا التحول "النمو الروحي". مع نموك، تصبح ذاتك العليا، كائنًا من النور. مع نموك، فإنك تجلب الطاقة العالية والناعمة لذاتك العليا إلى المادة وتحول إمكانات الوعي في هذا البعد.

كثير منكم حساس جدا للطاقة.

تسمح لك حساسيتك بالاستشعار والتوجيه والعمل مع الطاقات الأعلى والأدق الموجودة الآن على مستوى الأرض. لقد تطوعت للذهاب أولاً وأن تكون في طليعة موجات الطاقة الجديدة الأعلى أثناء تحركها، حتى تتمكن من العثور على طرق للنمو وشفاء نفسك ثم مساعدة الآخرين أثناء شعورهم بتأثير هذه الموجات.

ربما لاحظت أنه في السنوات القليلة الماضية أنك نَمَوْتُ بسرعة، ومرت بالعديد من التحولات، وتعلمت العديد من الأشياء الجديدة. مع ازدياد قوة موجات النور هذه، سوف يستيقظ المزيد والمزيد من الناس على ما تعيشه بالفعل. أثناء قيامهم بذلك، سيكون لديك المزيد والمزيد من الفرص لتكون معلمًا ومصدرًا للنور لكل من حولك.

موجة تلو الأخرى من الوعي العالي قادمة، كل موجة تقدم توسعات في الوعي أكثر من الموجات السابقة. سيخلق كل منها انفتاحًا جماعيًا هائلاً، تليها فترة من التكامل بينما تنحسر الموجة. ستكون كل موجة من الاهتزازات الأعلى أكبر من الموجة السابقة. ستكون آثاره أكثر وضوحًا لأن عدد الأشخاص القادرين على تجربتها سيزداد. من بين أمور أخرى، ستزيد هذه الموجات من رغبتك في التركيز

على النمو الروحي واكتشاف هدفك الأسمى. ستساعدك هذه الموجات في اكتشاف الأبعاد العليا لنفسك وتحقيق حالات أعلى من الوعي.

عندما تأتي موجة جديدة لأول مرة، قد يشعر الناس بها على أنها اضطراب؛ قد تهز هذه الموجات كل شيء في حياتك حتى تتمكن من إجراء تغييرات من شأنها أن تسمح لك بالارتفاع أكثر. سيصبح من الأسهل أن تصعد وتكون ذاتك العليا مع حدوث كل تحول. عندما تتماشى مع ذاتك العليا، لن تشعر بعد الآن بالاضطراب مع ظهور هذه الموجات، ولكن ستتمكن من استخدام نورها وطاقتها لرفعك إلى مستوى أعلى.

قد يرفض العديد من الناس هذه التحولات في البداية، لأن دمجها قد يعني تغييرًا كاملاً في الطريقة التي ينظرون بها إلى حياتهم ويعيشونها. قد يشعر البعض أنهم غير قادرين على التعامل مع هذه الطاقة العالية، وقد يحاولون تخفيف آثارها من خلال الكحول أو المخدرات. قد يحاول البعض التمسك بالقديم ويجدون أن القيام بذلك يمثل صراعًا متزايدًا. قد يقاوم البعض تبني الجديد، والرد بشك أو خوف أو شك. يجب على بعض الناس تجربة مستوى عالٍ من النضال والألم قبل الانتباه إلى الرسائل الداخلية التي يتلقونها ومتابعتها. في أي وقت يمكنهم متابعة الرسائل الداخلية التي يتلقونها والنمو من خلال الفرح.

سيكون لعدم الانفتاح على هذا الاهتزاز العالي وتدفقه عواقب أكبر وأكبر. إذا كان أحد مجالات حياتك عالقًا أو غير سعيد أو لا يعمل، فسيؤثر ذلك على كل مجال آخر من مجالات حياتك. لن ينجح الأمر بعد الآن في تجاهل مجالات حياتك التي لا تريد التعامل معها. إذا كنت لا تحب وظيفتك، أو تواجه مشكلة في علاقة، أو تعيش في بيئة غير داعمة، فإن ذلك سيقلل من حيويتك في كل مجال آخر.

لن ترفعك هذه الطاقة الجديدة إلى مستوى أعلى وتوفر لك العديد من الفرص للتوسع روحياً فحسب، بل سيكون لها تأثير كبير على مجالات حياتك التي تتمتع بأقل قدر من الوضوح والانسجام. لا يمكنك حمل النور إلا في أماكن حياتك التي تتمتع

فيها بالوضوح والانسجام. ستجد أن المجالات التي لا تعمل تصبح الأكثر أهمية لحلها وأن القيام بذلك يجلب لك أكبر قدر من النمو.

يمكن أن يساعد اصطفافك مع هذه الموجة من النور الإنسانية والأرض في إجراء انتقال هادئ وسلمي. إن الطريقة التي تتبنى بها التغييرات في حياتك، وتسعى إلى نموك، وتترك بسهولة تلك الأشياء التي لم تعد تخدمك ستؤثر على مسار البشرية والأرض. يمكنك الانتقال إلى هذا التردد الاهتزازي العالي بالحب والفرح بدلاً من الألم والاضطراب.

عندما تتماشى مع هذه الموجات من الطاقة العالية من خلال التأمل والتواصل وممارسات الوعي الذاتي الأخرى، ستجد أنك بحاجة إلى رعاية نفسك واتباع تحفيزك الداخلي نحو الأنشطة السعيدة من لحظة إلى أخرى. أثناء رعايتك لنفسك، ستزداد رغبتك في التواصل مع الآخرين وتقديم مساهمة لهم.

تولي هذه الأوقات الجديدة أهمية أكبر مما كانت عليه في الماضي للمجتمع والأسرة والتواصل مع الأحباء. قد تجد نفسك ترغب في التواصل والتواصل مع الآخرين من نفس العقل، لأن الكثير سينجزه الأشخاص الذين يعملون معًا. أصبحت الإنسانية أكثر شمولية وموجهة نحو المجموعات.

ربما تكونوا قد شهدتم بالفعل بدايات عمل البشرية معًا تخاطريًا لإحداث التغيير من خلال تأملات السلام العالمي. كان لهذا الجهد الجماعي للملايين بالفعل تأثير عميق على الصحوة الروحية للعديد من الناس ويسرع التحول الروحي للبشرية.

هذا الاهتزاز الأعلى الموجود الآن سيكون أكثر توافقًا معك أنت الذي تسير على طريق النمو الروحي من أي شيء مررت به في الماضي. عندما تجري التغييرات التي تقترحها رسائلك الداخلية، ستنطلق حياتك المهنية، وستنجح خططك، وسيكون لديك دائمًا ما تريده لمصلحتك العليا.

سيظهر ما تطلبه بسرعة أكبر، لأن قوانين التجلي تأخذ جوانب من المستويات الأعلى. في الأبعاد الأعلى، تعيش ما تفكر فيه على الفور. لهذا السبب تأكد من أنك تريد حقًا ما تطلبه.

لم يحدث من قبل أن كان هناك الكثير من المسارات، والكثير من الاحتمالات، والكثير من الفرص لاختيار الواقع الذي تريد تجربته. أهم جانب من جوانب هذه الطاقات الجديدة هو الفرصة التي توفرها للفرح والنمو والحيوية. ستساعدك على الاستيقاظ على الكائن متعدد الأبعاد الذي أنت عليه، والاستفادة من الخطة الأكبر لتطور البشرية، واكتشاف الدور الذي لعبته في أوقات التحول الرائعة والمثيرة هذه.

القسم الأول



الوصول إلى الأعلى

أن تكون ذاتك العليا

الإبداع بالنور

التواصل مع العقل الكوني

الارتباط بالإرادة العليا

رؤية الصورة الأكبر: تلقي الوحي

فتح وعي المستويات الداخلية

الانتقال إلى وعي أعلى

1



أن تكون ذاتك العليا

النمو الروحي هو رحلة واسعة مثل الوعي. في هذا الكتاب سأعطيك بعض العمليات والمعلومات والتقنيات لمساعدتك في النمو بسهولة وسعادة أكبر. ستساعدك هذه المعرفة في الوصول إلى مستواك التالي، مهما كان هذا المستوى. مع تقدمك، سيأتي نموك بالكامل تقريبًا من التواصل المباشر مع ذاتك العليا والقوى العليا للكون.

"النمو الروحي"، كما سأصفه، يعني النمو من خلال التواصل مع ذاتك العليا وقوتك العليا، وتسمى أيضًا الله/الإلهة، والحضور، والكون، والذات الإلهية، والروح، وكل ما هو. يحدث ذلك من خلال التواصل مع النور والعقل الكوني والإرادة العليا. سيجلب لك هذا الاتصال الحيوية، وجسمًا صحيًا، وأصدقاء محبين، وبيئة داعمة، وفرصة لإحداث فرق في العالم.

يمكن أن يكون المسار الروحي مسارًا
هائلاً وفرحًا داخليًا عميقًا.

يمنحك النمو الروحي الأدوات اللازمة لإنجاح حياتك اليومية وتحقيق مستويات أعلى من النظام والانسجام والوضوح والحب في كل مجال من مجالات حياتك. النمو الروحي هو الشيء الوحيد الأكثر أهمية الذي يمكنك التركيز عليه إذا كنت تريد حياة سعيدة وسلمية ومحبة.

بينما تنمو روحياً، ستتمكن من رؤية الصورة الأكبر لحياتك. عندما تربط إرادتك بالإرادة العليا، ستكتسب المزيد من الوعي بمسار تطور البشرية ودورك فيه. سوف تكتشف عمل حياتك وتكتسب المهارات والفهم للقيام به. سيقدم عمل حياتك مساهمة

ذات مغزى للناس أو الممالك النباتية أو الحيوانية أو الأرض نفسها. سيكون شيئًا تحب القيام به. يمكنك أن تفعل ما تحب في كل وقت؛ عملك يمكن أن يكون لعبتك.

بينما تنفتح على الأبعاد العليا لنفسك، ستتمكن من رفع حجاب الوهم ورؤية العالم من خلال عيون ذاتك العليا. بينما تتواصل مع ذاتك العليا، ستتمكن من التعبير عن الحقيقة والحب في كل ما تقوله. سوف ينمو عقلك مستنيرًا بالأفكار والأفكار الإلهية، وستكون عواطفك متناغمة لأنها تقع تحت تأثير سلام وتناغم ذاتك العليا.

يساعدك النمو الروحي في إنشاء علاقات محبة. بينما تنمو روحياً، ستتواصل مع الناس بطرق أعلى. سيسمح لك نموك بالثقة أكثر، والحفاظ على قلبك مفتوحًا، والوصول إلى مستويات جديدة من المشاركة والحميمية. ستتمكن من الحصول على اتصالات أعمق وأكثر وضوحًا مع أحبائك.

ما الذي يبحث عنه العديد منكم في الأخر — التعاطف والتفاهم والحب — ستجدونه أولاً في اتصالكم بذاتكم العليا. سيمكنك هذا الاتصال من حب نفسك ورعايتها أكثر والتواصل مع الآخرين بطرق أعلى وأكثر محبة.

ذاتك العليا تحبك دون قيد أو شرط.

مع نموك، ستعرف كيفية إرسال النور لتقوية وتمكين الآخرين. ستثق في قدرتك على الشعور بالطاقة لدرجة أنك ستشعر بالأمان أينما كنت. ستسمع توجيهاتك الداخلية بوضوح وتتخذ إجراءً بشأنها. سوف تنسجم بسهولة مع طاقات جميع أنواع الناس. سوف تتعلم كيف تصبح شفافًا أو حتى تحويل الطاقة "السلبية". ستجرب الابتسامات الودية والحب والسلام أينما ذهبت.

عند مستويات أعلى من الوعي، ستصبح أكثر وعياً بالطاقات الخفية. ستكتسب القدرة على الشعور والإحساس وحتى رؤية الاهتزازات الخفية للأبعاد الأخرى وأشكال الحياة والهالات التي تحيط بأجساد الناس. سوف تتعزز صلاحياتك العليا في

الاستبصار والتخاطر والقدرات النفسية الأخرى، على الرغم من أنها ستكون مجرد أدوات لتعزيز نموك وليس غايات في حد ذاتها. ستتمكن من إحداث تغييرات سريعة وإيجابية في جسمك المادي واكتساب مهارة أكبر في شفاء نفسك.

قد لا تختفي مخاوفك تمامًا، ولكن عندما يظهر الخوف، لن تتفاعل مع المزيد من الخوف. بدلاً من ذلك، ستعرف طرقًا للعمل مع الخوف حتى لا يتحكم في حياتك أو أفكارك. ستلاحظ على الفور عندما لا تكون في حالة عالية، وستتمكن من العودة بسهولة أكبر إلى حالة متوازنة ومركزة وهادئة.

يشبه النمو الروحي النمو الشخصي، مع اختلاف واحد كبير: عندما تنمو روحياً، فأنت تتواصل بوعي مع قوة أعلى وتستخدم هذا الاتصال لتسريع نموك. هذه القوة العليا — ذاتك العليا والله/إلهة/كل ما هو، الوجود — تعمل مع شخصيتك الذاتية، وتساعدها على تطوير الثقة بالنفس، وحب الذات، والوضوح، وغيرها من الصفات المهمة. عندما تعمل على نموك الشخصي وتضيف إلى ذلك اتصالك بقوة أعلى، تكون رحلتك أكثر بهجة وسرعة وتحويلية.

لا يوجد حد للنمو والتوسع
الممكن بالنسبة لك.

التنوير ليس مكانًا تصل إليه حيث تتوقف عن النمو وتكون مثاليًا. بغض النظر عن مدى ارتفاعك، هناك مستويات أعلى وأعلى يمكنك الوصول إليها. أن تكون مستنيرًا يعني أن لديك اتصالًا مستمرًا بذاتك العليا يسمح لك بالتعامل مع جميع الطاقات المتعلقة بك بطريقة تضيف الوضوح والانسجام والنور إلى كل شيء من حولك. الطاقة تتغير باستمرار، وبقدر ما أستطيع أن أقول أنا والآخرين في أبعادي، لا يوجد حد للنمو الممكن.

هناك العديد من المسارات للتنوير. اختر المسار الأكثر بهجة بالنسبة لك وبما يتماشى مع قيمك. يمكنك اختيار مسار واحد في وقت واحد ومسار آخر في وقت آخر، أو يمكنك تجربة عدة مسارات في نفس الوقت. اذهب نحو تلك التخصصات التي تشعر بالانجذاب إليها؛ لا تشعر أنه يجب عليك متابعة شيء لا يروق لك لمجرد أن الآخرين يقولون إنه الطريقة "الصحيحة" للنمو. كل واحد منكم فريد من نوعه. ثق بنفسك لتقودك إلى تلك الممارسات والدراسات الأكثر ملاءمة لك.

أحد أول الأشياء التي يمكنك القيام بها للنمو الروحي هو التخلي عن أي أفكار مسبقة لديك حول النمو الروحي ومستوى تطورك الحالي. ربما سمعت أنه إذا تطورت روحياً، فستتمكن من التأمل لساعات، والعيش في حالات من النعيم المستمر، وعدم وجود مشاكل، واكتساب قدرات خارقة، مثل القدرة على مغادرة جسمك أو العيش لمئات السنين. في حين أن بعض هذه الأشياء قد تحدث بشكل طبيعي خلال مراحل معينة من نموك، فليس من الضروري أن تكون قادرًا على القيام بهذه الأشياء لتكون متطورًا للغاية.

العديد من الأرواح المتطورة للغاية لا تظهر قدرات خارقة أو تقضي أيامها في التأمل. ستجد أرواحًا متطورة تعمل في كل مجال ممكن لرفع حالة الإنسانية ورفع الوعي وجلب المزيد من النور إلى مناطق خدمتهم. إنهم يفعلون العديد من الأشياء العملية في حياتهم ويخلقون العديد من النتائج الإيجابية. يعمل عملهم بمثابة تأملهم ويوفر فرصهم للنمو الروحي. لقد تعلموا التركيز لأعلى بينما يركزون للخارج في الخدمة. لا يحتاجون إلى قدرات خارقة لتحقيق هدفهم الأسمى.

النمو الروحي هو عملية أن تصبح ذاتك العليا.

ذاتك العليا موجودة في عالم تتحد فيه جميع الكائنات كوعي واحد متعدد الأبعاد. وعيك اليومي هو جانب من جوانب ذاتك العليا التي تعيش في واقعك المادي. ترسل

لك ذاتك العليا دوافعًا لتكون محبًا ومتحدًا مع الآخرين. تعرف ذاتك العليا الانسجام والنظام والنور؛ عندما تضيفها إلى حياتك، فأنت تعمل كذاتك العليا.

تعرف ذاتك العليا سبب وجود التحديات التي تواجهها. ذاتك العليا هي جوهر شخصيتك. إنها المعلم الحكيم الموجود بداخلك. لا تعرف ذاتك العليا حدودًا ولا ترتبط بأي دور تلعبه. يمكن أن تشفيك وتطورك وأنت تفتح على اهتزازها العالي والدقيق.

عادة ما تتحدث معك ذاتك العليا من خلال حدسك ومشاعرك. يمكن أن تتواصل أيضًا عن طريق إرسال مصادفات وتزامن غريب — في أشكال الأشخاص والصحف والكتب والأفلام وأي شيء آخر سيعطيك الرسائل التي تحتاج إلى سماعها. بينما تقوي اتصالك بذاتك العليا، يمكنك تجربة الرؤى والكشف والوعي الموسع بشكل متزايد.

يمكنك أن تأخذ قفزة هائلة إلى الأمام في نموك الروحي من خلال الاتصال بذاتك العليا. يبدأ بعضكم الاتصال من خلال تخيل نفسه يتحدث إلى معلم أو مستشار حكيم ويطلب المشورة. سنعمل مع الخطوة التالية، وهي أن تكون ذاتك العليا. يمكنك تجربة مشاعر وأفكار وحكمة ذاتك العليا بشكل مباشر وأن تكون ذاتك العليا في كثير من الأحيان، حتى تكون هذا ما أنت عليه وتعرف نفسك.

يمكنك أن تكون ذاتك العليا في كل لحظة. ذاتك العليا هي ذاتك الموسعة والمحبة والحكيمة والرحيمة. أنت تتصرف بالفعل كذاتك العليا في تلك اللحظات التي تكون فيها حاضرًا تمامًا وتركز على ما تفعله أو ينبع من قلبك أو تتلقى رؤى إبداعية.

أنت ذاتك العليا وأنت تعمل مع النور أو تركز على كيف يمكنك أن تخدم وتحدث فرقًا في العالم. سأساعدك في التعرف على شعور أن تعيش كذاتك العليا وأن تجلب نورها إلى كل مجال من مجالات حياتك. عندما تتعرف على تلك الحالات التي تكون فيها بالفعل ذاتك العليا، يمكنك إحضارها إلى حياتك في كثير من الأحيان.

قد تختلف تجربتك مع ذاتك العليا في كل مرة تقوم فيها بالاتصال وستتغير بمرور الوقت مع استمرارك في التواصل معها. أن تكون ذاتك العليا هي تجربة مستمرة للوعي المتزايد باستمرار. تنفتح ذاتك العليا على مستوى بعد مستوى من النور، في نفسك، في ذاتك الإلهية وروحك، وفي النهاية في معرفة أنك جزء من كل ما هو، الوجود، الله/الإلهة. في كل مرة تتصل فيها بنفسك العليا، يتدفق المزيد من نورها وحبها وقوتها الروحية فيك ومن خلالك، ويصبح من أنت.

هناك طرق لا حصر لها لتجربة ذاتك العليا. في كل مرة تتصل فيها بذاتك العليا، يفتح لك الطريق لتجربة زيادة في الحكمة والفهم والفرح والسلام وكل الصفات الروحية بداخلك، في انتظار إدراكها والتعبير عنها.

عندما أشير في كتب ودورات صوتية أخرى إلى ذاتك الأعمق، أو ذاتك الحقيقية، أو ذاتك العليا، أو نفسك، أو ذاتك الإلهية، أو روحك، أعلم أنه لا يوجد فصل بين هذه المستويات من كيانك. إنهم مثل سلسلة متصلة أو طيف من الطاقة. لقد استخدمت هذه المصطلحات لنقل مستويات معينة من الفهم والحكمة والاستنارة والوعي التي قد تواجهها في كل مستوى.

لأن كل هذه ـــ ذاتك العليا، والنفس، والذات الإلهية، وكل ما هو طاقة واحدة في طيف من الطاقة، فإن الاتصال بأي منها يمكن أن يقودك إلى تجربة وإدراك جميع مستويات كيانك. من خلال نيتك في النمو روحيًا والتزامك بنموك الروحي، فإنك تتناغم بشكل أكبر مع الجوانب الأعلى بشكل متزايد من هذه الطاقة الإلهية. تنمو إضاءتك الداخلية؛ أنت تعرف هويتك الحقيقية ككائن روحي.

يؤثر هذا الوعي على كل مجال من مجالات حياتك، ويترجم مرة أخرى إلى ظروف محسنة وظروف أفضل. ستعيش السلام والوئام بشكل متكرر. سوف تجذب وتخلق علاقات أفضل وتجربة إمدادات أكثر وفرة، وأنشطة ممتعة وذات مغزى، وكل ما تحتاجه لتعيش حياة مرضية. سيكون لديك ثقة متزايدة في نفسك وثقة أكبر في أن الكون يعمل دائمًا من أجلك ومعك.

يأتي النمو الروحي من زيادة الاتصال مع ذاتك العليا والسماح لها بأن تصبح مديرة كل جزء من حياتك. بمجرد أن تبدأ طريقًا للنمو الروحي — البحث والتعلم واستكشاف الكائن الأعظم الذي أنت عليه وكشف أسرار الكون — لن تكون أبدًا كما كنت. قد تتوقف لفترة من الوقت أو تقرر أن تبطئ، ولكن بعد أن تشعر بفرحة النمو، لن ترغب في الوقوف لفترة طويلة. كما يعلم الكثيرون منكم بالفعل، بمجرد الشروع في مغامرة النمو هذه، قد لا ترغب أبدًا في التوقف!

التأمل

1 أن تكون ذاتك العليا

الغرض من هذا التأمل هو أن تتواصل مع ذلك الجزء من نفسك الذي هو ذاتك العليا، وتشعر أنك أنت ذاتك العليا.

لجميع التأملات، اجلس بهدوء، وركز عقلك، واسترخي بجسمك، وابدأ بأخذ نفس عميق. قد ترغب في تشغيل الموسيقى التي تهدئك وترفعك. يمكنك القيام بالتأمل من خلال قراءتها لنفسك، أو جعل صديق يقرأها لك، أو عن طريق تسجيلها وتشغيلها مرة أخرى. قد تحتاج إلى قلم وورقة أو مسجل لتسجيل إجاباتك.

الخطوات:

1. اجلس وعيناك مفتوحتان أو مغلقتان. اضبط وضعك بحيث تشعر بالراحة، وربما تضع يديك على جانبيك. ابدأ بأخذ بعض الأنفاس العميقة.

2. تخيل أن جسمك بأكمله يسترخي، بدءًا من أصابع قدميك. أضف شعورًا بالاسترخاء إلى قدميك وساقيك وفخذيك، ثم إلى بطنك وأسفل ظهرك وصدرك وأعلى ظهرك وكتفيك. بعد ذلك، قم بإرخاء ذراعيك ويديك ورقبتك ورأسك ووجهك. دع العضلات حول الفكين والعينين تسترخي. افعل ذلك حتى تشعر بالسلام والتركيز والراحة الجسدية.

3. اضبط وضعك بحيث يمكن أن تتدفق طاقتك بسهولة أكبر لأعلى ولأسفل عمودك الفقري. تنفس نفسًا كاملاً في الجزء العلوي من صدرك فقط، وحرك الحجاب الحاجز السفلي والبطن بأقل قدر ممكن. تنفس في الجزء العلوي من صدرك عدة مرات؛ لاحظ كيف تشعر. الآن تنفس في بطنك عدة مرات، ثم اتبع ذلك بعدة أنفاس في كل من الجزء العلوي من صدرك وبطنك.

4. قم بتصويب وارفع الجزء العلوي من صدرك مع نفس عميق، حتى يصبح عمودك الفقري أكثر استقامة. لاحظ أنه أثناء قيامك بذلك، قد ترغب أيضًا في ضبط الجزء الخلفي من رأسك ورقبتك على الوضع المستقيم الأكثر راحة. هذا يساعد على خلق سيولة في جسمك العاطفي، ويفتح مركز قلبك، ويجعل من السهل التفكير بطرق أعلى.

5. أنت الآن مستعد لمقابلة ذاتك العليا. تخيل أنه ينضم إليك العديد من البشر الساميين الذين يجلسون في دائرة حولك. اشعر بالسلام والفرح والحب من حولك. هذه الكائنات هنا لمساعدتك في مقابلة ذاتك العليا.

6. تخيل نفسك العليا عن بعد، وتبدأ في الاقتراب منك. قد تتخيلها كنور جميل ومتلألئ ومشرق. حيي ورحب بذاتك العليا وادعوها للاقتراب. اطلب من نفسك العليا عقليًا مساعدتك في إجراء اتصال أقوى. اشعر بإشراقة حبها المحيط بك واحتضانك. اشعر بالنور القادم إليك من ذاتك العليا، مما يزيد من اهتزازك. ذاتك العليا تندمج الآن وتصبح واحدة معك. اشعر باندماج جزيئاتك وذراتك معها، كما لو كنت تستعيد جزءًا من طاقتك. دع ذاتك العليا تندمج معك أكثر حتى تأخذ جميع أنماط طاقتك إشراق ذاتك العليا. أنت وذاتك العليا الآن واحد.

7. بصفتك ذاتك العليا، افتح تنفسك لخلق تدفق أكبر للطاقة في جسمك. اضبط وضعك بحيث تجلس كذاتك العليا. بصفتك ذاتك العليا، اضبط كتفيك وصدرك لتعكس ثقتك وحكمتك. ما هو تعبير الوجه الذي لديك كذاتك العليا؟

8. فكر في موقف تريد التوجيه بشأنه. بصفتك ذاتك العليا، ستقدم لنفسك نصيحة حول هذا الموقف. تخيل أنك معلم ومستشار حكيم. ما هي النصيحة التي تقدمها لنفسك حول هذا الموقف؟ قد ترغب في التحدث بصوت عالٍ أو كتابة إجاباتك.

9. بصفتك ذاتك العليا، هل لديك أي رسائل أخرى، ربما عن نموك الروحي أو هدفك الأعلى أو أي شيء آخر؟

10. انفتح لتجربة سلام وتناغم ذاتك العليا. إذا كان لديك أي مخاوف، فقم بتسليمها إلى ذاتك العليا، واطلب مساعدتها. مع استمرارك في الاتصال، اعلم أن ذاتك العليا تسير أمامك، وتفتح الطريق، وتساعدك في تحقيق مسارك الأعلى في جميع الظروف.

11. اشكر ذاتك العليا على أن تصبح واحدة معك واجلس طالما أردت مثل ذاتك العليا.

سأسمي هذه الحالة "الذات العليا". قد ترغب في استخدام الخطوات الموضحة للتو لتلك التأملات التي تليها والتي تقول: "ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل". ستجد أنه كلما مارست هذه الحالة كلما رغبت في التفكير في مستقبلك وقراراتك المهمة فقط عندما تكون في هذه الحالة. عندما تدخل في حالتك الذاتية العليا، تكتسب المهارة والقدرة اللازمتين لتعيش حياتك كذاتك العليا.

2



الإبداع بالنور

النور هو واحد من أقوى القوى في الكون. قد تفكر في النور كوجود حي يمكن أن يكون في أي مكان أو في كل مكان في وقت واحد. يستجيب لأفكارك حول هذا الموضوع. النور موجود في جميع الأكوان المعروفة، ولكن ليس بنفس الشكل تمامًا كما هو الحال في كونكم.

النور هو قوة قوية للتحول؛ هذا هو السبب في أن موجات النور التي تتحرك عبر مجرتكم تخلق العديد من التغييرات. يمكنك العمل مع النور لتقوية اتصالك بذاتك العليا. يمكنك استدعاء النور لتحويل الطاقة وتمكين وشفاء نفسك وأحبائك. يمكن للنور أن يزيد من اهتزازك، ويضخم قوة أفكارك الإيجابية، ويفتح قلبك. يمكنك الارتباط بالنور، وتصبح مصدرًا مشعًا للنور، وتخلق الخير من حولك.

تزداد قوة النور كل يوم.

تصل كمية النور على كوكبكم إلى الكتلة الحرجة؛ تزداد قوى النور كل يوم. وهذا يعني أن كل ما تفعله بشكل إيجابي ومحبة يكون أكثر تأثيرًا من أي شيء تفعله ليس كذلك. لم يكن دائما على هذا النحو. في الماضي البعيد، لم تكن كمية النور على كوكبكم كبيرة. استغرق الأمر قدرًا كبيرًا من النية والتركيز لإنشاء شيء جيد. استغرق الأمر الكثير من العمل لتحويل الطاقة إلى مستوى أعلى. مع استمرار قوى النور في النمو بشكل أقوى، حتى خطوة صغيرة نحو نموك الصالح والروحي الأعلى ستأخذك بشكل أسرع من أي وقت مضى.

إن فهمك البديهي لماهية النور وكيفية التواصل معه أكثر أهمية من أي تعريفات يمكن أن أقدمها لك. إذا قلت لك، "تواصل مع النور"، فستعرف غريزيًا كيفية القيام بذلك، لأن ذاتك العليا مرتبطة دائمًا بالنور. عندما تفكر في النور، تبدأ في الاهتزاز مع ذاتك العليا.

يمكنك جلب المزيد من النور إلى حياتك من خلال التفكير في النور ودعوته إليك. يستجيب النور لتفكيرك فيه؛ عندما تفكر فيه، ينجذب إليك على الفور. في البداية، من الأسهل جذب النور إليك أكثر من إشعاع النور. عندما تفكر في النور في كثير من الأحيان، تصبح مشحونًا بالنور، وتبني جسمًا مشعًا من النور من حولك. كلما زاد النور الذي يمكن لجسمك حمله، زاد اهتزازك وزادت قدرتك على تحويل الطاقة من حولك إلى مرحلة أعلى.

توقف للحظة وادع النور لنفسك.

تخيل أنك تقف تحت شلال من النور المتلألئ، وأن جسمك وعواطفك وعقلك أصبحت أكثر إشراقًا. اشعر بالنور يتدفق عبر جسمك. سيؤدي القيام بذلك إلى تجديد شباب جسمك على المستوى الخلوي وزيادة طاقتك المتاحة. يمكن للنور أن يرفعك إلى مستواك التالي من النمو ويغير ما تواجهه بشكل كبير. دع النور يرفع أفكارك ويهدئ عواطفك أثناء تدفقها من خلالك.

تواصل مع النور لبضع لحظات خلال اليوم — في العمل أو في سيارتك أو في المنزل أو في المتجر. في كل مرة تتواصل فيها مع النور، فإنك تبني جسرًا بينك وبين العوالم العليا. عندما تبني جسر النور هذا، ستصبح أكثر إشراقًا وفعالاً على مستوى الأرض في كل ما تفعله.

أحد الاستخدامات القوية جدًا للنور هو أن تتخيل أنك تضع كرة أو شرنقة من النور حولك، والتي تمتد فوق رأسك وتحت قدميك. لقد قمت بتضمين تأمل الطاقة في نهاية هذا الفصل لمساعدتك في القيام بذلك.

لا تفكر في النور على أنه حماية، ولكن كطاقة قوية للغاية، فإنها ترفع اهتزاز كل شيء من حولك. استخدم هذه الصورة لخلق شعور بالقوة والوئام والحب في داخلك. عندما تحيط نفسك بالنور، لن تضطر إلى بناء جدار من حولك لإبعاد الأشياء؛ سيحول نورك كل شيء من حولك إلى اهتزاز أعلى.

أنت ترفع اهتزازك عندما تحيط نفسك بصورة النور. ستحدد طاقتك العالية نغمة يمكن للآخرين من حولك التقاطها. ليس كل شخص قادر على الاستجابة لذبذباتك العالية، ولكن عندما تضع النور حول نفسك، فإنك تجعل اهتزازًا أعلى متاحًا للآخرين. ستكون أكثر قدرة على البقاء هادئًا ومركزًا، وستجد أنه من الأسهل الحفاظ على قلبك مفتوحًا وأن تكون عطوفًا ومحبًا.

إذا كنت في اجتماع عمل أو تجمع اجتماعي حيث يتم إنجاز القليل، أو كنت ترغب في تغيير ما يحدث، اجلس بهدوء واتصل بالنور. تخيل النور من حولك، وقم بتوسيعه لتطويق جميع الأشخاص الحاضرين. ستلاحظ تغييرات دقيقة وأحيانًا ليست دقيقة جدًا. استمر في التفكير في النور وزد من إحساسك بالسلام الداخلي والوئام والحب.

كانت إحدى النساء في وضع صعب للغاية في قاعة المحكمة، دافعت عن نفسها ضد دعوى قضائية شعرت أنها غير عادلة. وضعت النور حولها لعدة أيام متتالية، ودهشت لمشاهدة تغير الظروف وأصبحت أكثر دعمًا لقضيتها. بدا الحكم النهائي عادلاً لها، وكانت راضية عن النتائج.

أثناء استدعاء النور، قد تلاحظ فتح قلبك وأنه من الأسهل الوثوق بالكون ومعرفة أنه لا يوجد شيء يمكن أن يؤذيك. سوف تكتسب الثقة التي تأتي من القدرة على خلق

أشياء جيدة في حياتك ومعرفة أنك مسؤول عن مصيرك. يمكن للنور أن يساعدك في الشعور بالسلام بغض النظر عما يجري من حولك.

إرسال النور يمكن أن يخلق الانسجام في علاقاتك.

إذا شعرت بالانفصال عن شخص تحبه لأي سبب من الأسباب، فيمكنك تغيير الطاقة بينكما من خلال العمل مع النور. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما منزعجًا منك، فقد تعمل عادة بجد لتهدئة هذا الشخص. بدلاً من ذلك، كن هادئًا واتصل بالنور، واشحن نفسك بأكبر قدر ممكن من النور. اجعل طاقتك الخاصة جميلة كما يمكنك أن تتخيلها. ثم، أرسل النور من قلبك إلى قلب الشخص الآخر. استمر في القيام بذلك، وعاجلاً أم آجلاً ستلاحظ تحولًا إيجابيًا في الشعور بينكما.

حاول زوج إحدى النساء السيطرة عليها بالصراخ والغضب عندما لم تفعل ما يريد. حاولت دائمًا جاهدة إرضائه، لكن بدا أن جهودها جعلت الأمور أسوأ. في أحد الأيام، أثناء الجدال، جاءت إليها فكرة. بدلاً من القتال، انسحبت إلى غرفة أخرى، وتواصلت مع نفسها العليا، وتخيلت أن طاقتها جميلة وواضحة قدر الإمكان. أحاطت نفسها بالنور، وسرعان ما شعرت أنها تنمو أكثر هدوءًا.

بدأت ترسل لزوجها أفكارًا سلمية ومحبة، لكنها لم تتخذ أي خطوة جسدية لتهدئته. أرسلت له النور. بعد فترة وجيزة، جاء للتحدث معها كما لو أن الجدال لم يحدث أبدًا. كانت هذه أسرع مرة يتصالحان فيها من شجار، وكل ما فعلته هو الهدوء، وجعل طاقتها جميلة، والتواصل مع نفسها العليا، وبعث النور إليه. في الماضي، كانت جهودها الجسدية واللفظية لتهدئته قد زادت الأمور سوءًا.

هناك العديد من الطرق العملية التي يمكنك من خلالها استخدام النور. عندما تسافر، قد ترغب في وضع النور حول نفسك والسيارة التي تستخدمها حتى تشعر بالأمان والحماية. قد ترغب أيضًا في وضع النور حول منزلك عند مغادرتك.

عندما يذهب أطفالك أو أحبائك إلى المدرسة أو يغادرون المنزل كل يوم، ضع النور حولهم. ستكون أفكارك المحبة وصور النور معهم على مدار اليوم، مما يحافظ على سلامتهم ويحسن قدرتهم على جذب أشياء أفضل لأنفسهم.

تخيل أحد الرجال النور حول نفسه عندما كان مع عميل صعب كان يقدم مطالب غير معقولة ويشكو بصوت عالٍ. بدلاً من محاولة استرضاء موكله، تخيل النور من حوله، وجعل طاقته الخاصة جميلة قدر الإمكان، وأخذ نفساً عميقاً، وتواصل مع نفسه العليا، وأرسل النور للعميل من خلال قلبه. في غضون عدة دقائق، تغيرت الطاقة بينهما بشكل كبير، وأصبح العميل أكثر عقلانية وهدوءًا.

تركت زوجة رجل آخر زوجها بشكل غير متوقع، وأخذت أطفالها وانتقلت. شعر بالدمار، لأنه أحب زوجته وأطفاله. على الرغم من أنه لم يعتقد أنه سينجح، إلا أنه دعا النور لنفسه كل يوم، وأرسل لزوجته الحب. بدلاً من التوسل إليها أو الغضب، دعا النور لنفسه عندما كان معها. قبل الانتقال، كانت تتصرف ببرود وبعيدة. أثناء عمله مع النور، أصبحت أكثر نعومة واستجابة، وفي غضون شهرين عادت. كن على دراية بأنه لا يمكنك التلاعب بالآخرين أو التحكم بهم بهذه الطريقة؛ لا يمكنك التحكم في النتيجة. ومع ذلك، يمكنك رفع اهتزازك، وبذلك، غالبًا ما تكون النتيجة مختلفة عما قد تكون عليه.

يمكنك تغيير مستقبلك من خلال تخيل ما تريد أن يحدث، وإضافة النور إلى الصورة. يمكنك التفكير في تاريخ مستقبلي — يوم أو شهر أو سنة — وإرسال النور إلى ذلك الوقت. سيجعل النور كل ما تعيشه في ذلك التاريخ أفضل.

النور مصدر قوي للشفاء.
إذا كان هناك أي مكان غير مريح في جسمك،
فأرسل له نوراً.

يمكنك استدعاء النور لشفاء جسمك. خذ لحظة للحصول على الهدوء وضبط جسمك. هل هناك أي مكان غير مريح؟ ركز على ذلك المكان، واحصل على صورة واضحة للألم. ما هو حجمه أو عمقه؟ الآن، فكر في النور، وادعوه لك. تخيل هذا النور في جميع أنحاء منطقة الانزعاج. أثناء قيامك بذلك، اسأل هذا الجزء من جسمك إذا كان هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به من شأنه أن يساعده في التخلص من هذا الألم أو الانزعاج.

ذهبت امرأة تعاني من آلام شديدة في الظهر إلى العديد من الأطباء الذين لم يتمكنوا من العثور على أي سبب جسدي. بدأت في إرسال النور إلى ظهرها. لم تشعر فقط بألم أقل بعد فترة، ولكن في كل مرة عاد فيها الانزعاج كان أقل حدة. عندما زادت من النور في حياتها، أدركت أيضًا أنها كانت تشعر بالعبء، وتحاول أن تجعل الجميع سعداء، وتشعر كما لو أن كل شيء سينهار إذا تركت الأمر ولو لدقيقة واحدة. كانت "تضع أعباء العالم على كتفيها" وتشعر أنها كانت تحمل الجميع على ظهرها. غيرت موقفها وقررت السماح للآخرين بتعلم دروسهم الخاصة، بدلاً من محاولة إنقاذهم أو عيش حياتهم من أجلهم. مع هذا التحول، اختفت آلام ظهرها تمامًا. لدهشتها، لم تنهار الأمور وبدأ الناس من حولها في تحمل المزيد من المسؤولية لجعل حياتهم تعمل.

قد ترغب في شفاء الآخرين، لكنك لا تعرف كيفية القيام بذلك بأكثر الطرق فعالية. كلما أصبحت أكثر إشراقًا، كلما تمكنت من مساعدة الآخرين في نموهم ببساطة من خلال نورك المتزايد. يمكنك أيضًا مساعدتهم من خلال إرسال النور إليهم والاحتفاظ برؤية إيجابية لهم. أثناء قيامك بذلك، فإنك تزيد من إشراقك أكثر.

لشفاء الآخرين بالنور، ابدأ بالاتصال بذاتك العليا. ارسم أكبر قدر من النور يمكنك تخيله ووضعه حولك. ثم تخيل نفسك واضحًا مثل الكريستال، بحيث تكون مرسلًا نقيًا للنور.

أرسل إلى الشخص الآخر صورة للنور. تخيل أن النور يخرج من يديك أو قلبك أو الجزء العلوي من رأسك كما لو كنت ترسل تيارًا من النور منك إليه أو إليها. هذا كل ما هو ضروري؛ ستتعامل ذاتك العليا مع كل التفاصيل. تحتاج فقط إلى أن يكون لديك النية لإرسال طاقة الشفاء أثناء نقل النور، وستفعل ذلك.

اتصل صديق لسنايا من المستشفى ليقول إن صديقًا آخر تعرض لحادث وأصيب بجروح خطيرة. أرادت مساعدتنا للصديق. أمرت سنايا بالاتصال بذاتها العليا، ودعوة النور لنفسها، وإحاطة وشحن نفسها بالنور، وعندما شعرت بالامتلاء بالنور لإرساله بدفعة واحدة قوية إلى المرأة في المستشفى. كان العديد من الأشخاص الآخرين مع سنايا، واقترحت عليهم أن يفعلوا الشيء نفسه. ستتمكن الصديقة في المستشفى من استخدام هذا النور لأي غرض يخدمها بشكل أفضل — إما للتعافي أو الموت بسلام والذهاب إلى النور. أصبح الجميع هادئين وأرسلوا النور. اتصلت الصديقة بعد عشر دقائق للإبلاغ عن أن العلامات الحيوية للمرأة قد تغيرت على الفور تقريبًا للأفضل، ولم تعد معلقة بين الحياة والموت.

إذا كان أي شخص تعرفه يعاني من الألم — العاطفي أو العقلي أو الجسدي — فيمكنك المساعدة عن طريق إرسال النور في كل مرة تفكر فيه. غالبًا ما تأتي أفكار الآخرين إلى ذهنك لأنهم يطلبون حبك ونورك على مستوى عميق.

سيعود النور الذي ترسله إلى الآخرين إليك مضاعفًا.

إن زيادة كمية النور التي يمكنك حمله وبثه هو هدية عظيمة لنفسك وللعالم. عندما تصبح أكثر إشراقًا ومشحونًا بالنور، سينجذب الناس إليك. سيتحول أولئك المستعدون إلى وعي أعلى ببساطة من خلال التواجد في حضورك.

سيعود كل النور الذي ترسله إلى الآخرين إليك مضاعفًا. أرسل النور من خلال عينيك من خلال تخيل النور يخرج من خلال عينيك عندما تنظر إلى شخص آخر. تخيل النور يخرج من خلال يديك وأنت تلمس شخصًا آخر. يمكنك القيام بذلك كلما رأيت شخصًا يمكنه الاستفادة من المساعدة – عندما تقف في طابور في متجر البقالة أو مكتب البريد، عندما تكون مع الأصدقاء أو الأحباء أو الأطفال أو عندما تشعر بالانجذاب للقيام بذلك. كل لحظة تقضيها في إرسال النور تزيد من إشراقك. عندما تجعل طاقتك جميلة، تشحن نفسك بالنور ثم تبثها، فأنت ذاتك العليا.

التأمل

2 الإبداع بالنور

الغرض من هذا التأمل هو تعلم كيفية استدعاء النور لنفسك، وشحن نفسك بالنور، وإشعاع النور.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. لاستدعاء النور لك وشحن نفسك بالنور:

أ. تخيل أن تجعل طاقتك جميلة قدر الإمكان. تخيل أنك تفعل كل ما هو ضروري لجعلها جميلة. بينما تجعل طاقتك جميلة، قم بإجراء أي تحولات جسدية في وضعك تجعلك أكثر راحة، وتسمح لك بالتنفس بعمق، ودع الطاقة تتدفق على طول عمودك الفقري.

ب. خذ نفسًا عميقًا وادع النور ليأتي إليك. النور هو وعي حي يستجيب على الفور لندائك. دعه يدخل إلى عمودك الفقري؛ تخيل عمودك الفقري كقضيب مليء بالنور يمتد فوق رأسك وتحت قدميك. من عمودك الفقري، قم ببث النور للخارج إلى جسمك. تخيل إضافة خطوط من النور في جميع أنحاء جسمك حتى تتمكن من الاحتفاظ بمزيد من الضوء على المستوى المادي. أرسل النور إلى خلاياك، إلى حمضك النووي، ثم إلى الذرات في جسمك. املأ جسمك بالنور تمامًا.

ج. اجعل هذا النور أجمل لون يمكنك تخيله. ما لونه؟ هل هو نور ذهبي، أم أنك تتخيل ضوءًا أبيض أو أبيض مزرق؟ اجعل شدة هذا النور وإشراقه مناسبين لك تمامًا.

د. تخيل هذا النور ككرة أو شرنقة في كل مكان حولك، من الأمام والخلف، فوق رأسك وتحت قدميك. قم بتمديد هذا النور خارج جسمك إلى الغرفة. اجعل مجال نورك كبيرًا جدًا بحيث يملأ الغرفة بأكملها أو ما بعدها. ثم اجعله صغيرة جدًا بحيث

يتناسب مع جسمك. حدد الحجم الذي تريده لمجال النور الذي تشعر أنه مناسب تمامًا. هل مجالك له حدود محددة، أم أنه يتلاشى تدريجيًا؟ إذا كان له حدود محددة، فأين يتوقف هذا النور في الغرفة؟

2. النور المشع:

بعد أن تدعو النور لك وتشحن نفسك بالنور، يمكنك إرسال النور إلى العديد من الأشياء المختلفة. يمكنك إرسال النور إلى أفكارك، والمستقبل، وهدفك الأسمى، وجسمك، وأفكارك، ومشاعرك. يمكنك تغيير طاقة أي شيء ترسل إليه النور إلى اهتزاز أعلى وأدق. قم ببث النور عندما تكون في موقف تريد تغييره، أو أرسل النور إلى أشخاص آخرين لمساعدتهم.

أ. فكر في شخص تريد إرسال النور إليه. ابدأ بإرسال النور إلى هذا الشخص من خلال جسمك بالكامل. لاحظ كيف يشعر الأمر. تخيل بعد ذلك أن النور يخرج من عينيك أو يديك أو قلبك ويذهب مباشرة إلى هذا الشخص. استخدم طريقة إرسال النور للآخرين التي تشعر أنها أكثر راحة ومناسبة لك.

ب. فكر في شيء تريد إرسال النور إليه. استدعي النور لك واشحن نفسك بالنور. تخيل نفسك واضحًا مثل الكريستال، بحيث تكون مرسلًا نقيًا للنور. ثم، أرسل النور إلى كل ما اخترت. بعد ذلك، أرسل الطاقة من خلال قلبك ثم من خلال جسمك بالكامل إلى هذا الشيء. استخدم طريقة إرسال النور التي تشعر أنها أكثر راحة ومناسبة لك.

ج. فكر في أشياء أخرى تريد إرسال النور إليها، مثل السلام العالمي أو الأرض أو الحيوانات أو ما تريد. لاحظ أنه عندما ترسل النور، يصبح نورك أكثر إشراقًا وجمالًا.

د. لقد تعلمت الآن كيفية استدعاء النور لك، وشحن نفسك بالنور، وبث النور.

3



التواصل مع
العقل الكوني

كل شيء من حولك موجود كجزء من العقل الكوني. العقل الكوني هو جوهر غير واضح – الجوهر الذي يتم منه إنشاء كل شكل مادي. أنت جزء من هذا الذكاء اللانهائي. هذا الذكاء العالي موجود في الكمال. إنه يخلق أفكارك ومعتقداتك وصورك الداخلية كالعالم الذي تعيشه من حولك. يمكنك أن تتعلم الانفتاح على هذا العقل الأعلى وأن ترسم لك صحة غير محدودة، ووفرة، وأفكارًا جديدة، ومعرفة، وأي شيء آخر من أجل مصلحتك العليا.

العقل الكوني هو الكمال.
إنه يخلق ما تفكر فيه بشكل مثالي.

كيف يمكنك استخدام اتصالك بهذا الوعي الواسع والإبداعي والذكي على أفضل وجه؟ فكر في ما تريد بدلاً من ما لا تريده، لأن العقل الكوني يخلق كل ما تفكر فيه. ركز بثبات على رؤيتك وآمالك وأحلامك وأهدافك، وما تنوي الحصول عليه. اسمح لعقلك أن يخضع لتوجيه ذاتك العليا وأن يكون لديه أفكار واضحة وإيجابية وإبداعية.

تخيل أن واقعك هو في الحقيقة مجرد حلم يراودك. لقد قمت بتزيين حلمك ببعض الدعائم – منزلك ووظيفتك وممتلكاتك المادية – وكلها تعكس ما تعتقد أنه يمكنك الحصول عليه. تجذب إلى نفسك أشخاصًا آخرين يلعبون أدوارًا تكميلية، ويعملون كمرايا لتعليمك المزيد عن نفسك. أنت هنا للتعرف على أفكارك وعواطفك، وتتعلم من خلال رؤيتها وهي تنعكس من حولك.

بما أن واقعك هو حلمك، يمكنك أن تحلم به بالطريقة التي تريدها. يمكنك تغيير السيناريو في أي وقت تريده، وجلب ممثلين جدد، وجعل حلمك يتحول إلى طريقة أفضل. يمكنك الحصول على كل ما تريد أن يخدم مصلحتك العليا. واقعك ليس جامدًا كما قد تعتقد؛ يمكنك تغيير ظروفك بسهولة أكبر مما قد تعتقد. يمكنك الحصول على عالم من الفرح والوجوه المبتسمة والسلام والوفرة والمزيد؛ لا توجد حدود لما يمكنك الحصول عليه.

يمكنك صنع المعجزات
عن طريق القيام بـ *"عمل الطاقة"*.

كيف تتواصل مع العقل الكوني وتستخدم هذا الاتصال لإنشاء ما تريده؟ أنت مرتبط دائمًا بالعقل الكوني، لأنه يخلق كل ما تفكر فيه. يمكنك أن تتعلم التواصل بوعي مع العقل الكوني من خلال القيام بما سأطلق عليه "عمل الطاقة" قبل أن تتخذ إجراءً جسديًا لإنشاء ما تريد. يحتوي العقل الكوني على الجوهر غير الواضح لجميع الأشكال قبل تجليها في واقعك المادي. عندما تعمل بالطاقة فإنك تشارك بوعي في الخلق مع العقل الكوني.

يتضمن عمل الطاقة استخدام التفكير والخيال والتصور قبل أن تتخذ إجراءً جسديًا. يستخدم عمل الطاقة قوة النور والمغناطيسية وارتباطك بالأبعاد الأعلى لخلق نتائج.

يمكنك القيام بعمل الطاقة باستخدام خيالك لتحويل ما تريد إلى أنماط أو ألوان أو رموز أو إحساس بالشعور. أنت تقوم بعمل الطاقة من خلال تخيل النمط ليكون أكثر جمالًا وانفتاحًا وانسجامًا. بينما تتخيل ذهنيًا وتلعب مع صورة ما تريد إنشاؤه، فأنت تعمل معها كطاقة.

عندما تقوم بعمل الطاقة ثم تضيف النور، لا يوجد حد لما يمكنك إنشاؤه. إن القيام بعمل الطاقة قبل أن تتخذ إجراءً جسديًا سيجلب الأحداث والظروف والأشياء التي تريدها إلى حياتك بسرعة أكبر وبطرق أفضل مما لو لم تفعل ذلك. إن العمل مباشرة مع جوهر ما تريده سيجلب لك الأشياء في أعلى أشكالها. يمكن أن ينتج عن الخلق بالطاقة نتائج فورية وقوية يسميها الكثيرون "صنع المعجزات".

قبل أن تقوم بعمل الطاقة، ركز أولاً على النتائج التي تريد إنشاؤها. بعد ذلك، تخيل هالتك العقلية كشبكة من النور، تمتد لأعلى بشكل مستقيم. كلما ارتفع، أصبحت الشبكة أدق. يتصور بعض الناس هذه الشبكة على أنها شاشة تنمو شبكتها بشكل أدق كلما ارتفعت. يرى آخرون أنه نسيج من النور المنسوج، ويتخيلون أن النسيج أقرب وأدق في الأبعاد الأعلى.

أرسل وعيك لأعلى من خلال هذه الشبكة وتخيل أنك ترتبط بالجوانب العليا للعقل الكوني. تخيل أنك تلتقي بما تريد إنشاؤه في حالة طاقته، وتعمل عقليًا مع أي صورة تتبادر إلى ذهنك لجعلها أكثر جمالًا.

عندما تشعر بالرضا بها كطاقة، يمكنك "رسمها" إلى واقعك من خلال تخيل أنك تحول هذه الطاقة إلى جزيئات دون ذرية من النور تنسجم معها وتجلبها إلى كيانك. يمكنك تعلم القيام بذلك في غضون ثوانٍ، ويمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى نتائج مذهلة وسريعة.

على سبيل المثال، كان أحد الرجال ينتظر في طابور طويل حيث كان الجميع غاضبين وغير صبورين في الانتظار. بدأ في تحسين الوضع من خلال التركيز على النتائج التي يريدها — أن يتحرك الخط بسرعة أكبر وأن يشعر الناس بالسلام. ثم تخيل شبكة من النور حول رأسه تمتد لأعلى بشكل مستقيم، وتصبح أدق وأكثر جمالا كلما ارتفعت.

باستخدام خياله، تخيل كيف ستبدو النتائج التي يريدها كطاقة. رأى دوائر وردية من الانسجام تنتشر إلى الخارج. أضاف النور إلى هذه الصورة. استغرق الأمر ثوانٍ

فقط للقيام بهذا العمل في مجال الطاقة، وكان مندهشًا من النتائج. مباشرة بعد أن انتهى، قرر ثلاثة أشخاص أمامه المغادرة، وجاء موظفان وفتحا خطوطًا جديدة، وأصبح الجميع أكثر هدوءًا. قدمت له الخدمة وذهب في دقائق.

عندما حان الوقت لنشر كتابي الأول، العيش مع الفرح، طلبت من سنايا القيام بأعمال الطاقة بدلاً من إرسال المخطوطة إلى الناشرين. بدأت بتصور النتيجة التي أرادتها — كتاب منشور.

خلال إحدى جلسات العمل مع الكتاب كطاقة، تخيلت أنه يبدو وكأنه كرة من النور استدعت جميع الأشخاص الذين أرادوا إضافة المزيد من النور إلى حياتهم والذين سيساعدهم هذا الكتاب في القيام بذلك. وفي مرة أخرى تخيلت المخطوطة مشحونة بطاقة كل من ستساعده قراءتها، مما يسمح للناشر بالانجذاب إلى إمكانية المساهمة في حياة هؤلاء الأشخاص.

على الرغم من أن سنايا استمتعت بالعمل مع الكتاب غير المنشور كطاقة، إلا أنها شعرت بالقلق أيضًا، معتقدة أنها يجب أن تتخذ بعض الإجراءات الجسدية الملموسة. نظرًا لأنه لم يتم الإشارة إلى أي إجراء معين، فقد استمرت في العمل بالطاقة ولم ترسل المخطوطة إلى الناشرين. لم تكن تعرف أن صديقًا قد أعطى المخطوطة إلى ناشر.

في أحد الأيام، أثناء التأمل، تلقى الناشر رسالة داخلية قوية للغاية مفادها أنه سينشر الكتاب، على الرغم من أنه لم يفكر في القيام بذلك من قبل. اتصل على الفور بسنايا ليخبرها بقراره، ونشر الكتاب.

عندما تعمل بالطاقة، قد تشعر كما لو كنت "تختلقها". يمكنك إنشاء نتائج حقيقية من خلال تخيل أنك تعمل مع طاقة ما تريد إنشاؤه. على سبيل المثال، كانت إحدى النساء تحاول استئجار سيارة لأن سيارتها قد تعطلت وكانت بحاجة إلى سيارة للقيادة إلى العمل واصطحاب أطفالها من المدرسة.

أوصلتها صديقة إلى المطار حيث تحدثت إلى ممثلين من كل من وكالات تأجير السيارات العديدة هناك. أخبروها جميعًا بنفس الشيء — أنهم لا يستطيعون تأجير سيارة لها لأنها لا تملك بطاقة ائتمان. كانت مستعدة للاستسلام، ولكن لأنها في حاجة ماسة إلى سيارة، حاولت التفكير في شيء آخر للقيام به. تذكرت أنه يمكنها التواصل بوعي مع العقل الكوني والعمل مع ما تريده كطاقة.

خرجت واستغرقت لحظة للتركيز على النتائج التي تريدها — القيادة بعيدًا في سيارة استأجرتها. بعد ذلك، تخيلت هالتها العقلية كشبكة من النور. أرسلت وعيها لأعلى على طوله إلى الأبعاد الأعلى، حيث شعرت بطاقة ما أرادته. شعرت أن كل شيء مغلق وجامد للغاية، لذلك تخيلت ذهنيًا انفتاح الطاقة. وضعت النور حول كل شيء حتى شعرت بـ "نقرة" جسدية تقريبًا. شعرت وكأنها تختلق الأمر، لكنها شعرت بالانجذاب للعودة إلى وكالة واحدة رفضت طلبها. اكتشفت أن ممثلًا جديدًا قد جاء للخدمة. وجد طريقة لها لاستئجار السيارة، وأخبرها أنه لا يعرف سبب قيامه باستثناء إلا لسبب غريب شعر أنه مضطر لمساعدتها.

أراد رجل واحد جذب المزيد من العملاء إلى عمله. لقد جرب الإعلان وأشياء أخرى كثيرة، لكن معظم العروض الترويجية كلفته الكثير من المال وجلبت عددًا قليلاً من العملاء. قرر العمل مع ما أراد خلقه — المزيد من العملاء — كطاقة. جلس بهدوء، وأرسل وعيه لأعلى على طول الشبكة للتواصل مع العقل الكوني وطاقة ما أراد أن يخلقه.

تخيل قوس قزح ينتقل من قلبه إلى كل شخص يريد الوصول إليه. لقد جعل الصورة أكثر حيوية وقوة من خلال تخيل تشغيل الموسيقى الجميلة أثناء اتصاله بكل شخص. أرسل صورة للنور إلى كل شخص من قلبه إلى قلبهم، وأخبرهم عقليًا كيف سيرحب بهم ويخدمهم كعملائه.

في غضون أسبوع، اتصل به العديد من العملاء الجدد، على الرغم من أنه لم يقم بأي إعلانات إضافية. تبادرت إلى ذهنه العديد من الأفكار الجديدة حول كيفية جذب

المزيد من الأعمال، وعندما اتخذ إجراءً بشأنها، تمكن من زيادة عدد العملاء الذين خدمهم بشكل كبير.

اكتشفت إحدى الشركات أن موظفة قيّمة كانت تستقيل وشرعت على الفور بالبحث عن بديل ليحل محلها. وضعوا إعلانات في صحيفة وبعد ذلك بوقت قصير وظفوا شخصًا ما. عثر هذا الشخص على وظيفة أخرى في اليوم السابق الذي حددت لها لبدء العمل من أجله، والشخص التالي الذي وظفوه لم يظهر أو يتصل في اليوم الذي كان من المفترض أن تبدأ فيه. قرروا أنهم بحاجة إلى القيام بأعمال الطاقة قبل وضع أي إعلانات أخرى.

على الرغم من أن البعض لم يعتقد أنه سينجح، إلا أنهم جلسوا جميعًا معًا وركزوا على الشخص الذي ستكون الوظيفة مثالية له. لقد خلقوا شبكة واضحة ودقيقة من النور حولهم جميعًا، وتخيلوا الصعود إلى الأبعاد الأعلى لخلق مساحة ترحيبية وجذابة لهذا الشخص ليأتي إليهم. ساهم كل شخص بصورته للطاقة اللازمة، وتناوبوا على اللعب بصور كل شخص. في اليوم التالي، اتصل شخص شاهد الإعلان في صحيفة قديمة بشأن الوظيفة. اتضح أنها مثالية للوظيفة وسرعان ما تم توظيفها بسعادة مع شركتهم.

شعرت مجموعة أخرى من الأشخاص أن مكتبهم كان مظلمًا وكئيبًا للغاية وأن رئيسهم كان مقيدًا للغاية. شعروا أنهم حصلوا على القليل جدًا من التعليقات الإيجابية وأن الإدارة تجاهلت أفكارهم. لقد اشتكوا من هذه الأشياء، ولكن لم يتغير شيء. قرروا أنهم بحاجة إلى العمل مع الوضع كطاقة.

تخيلوا معًا شبكة دقيقة من النور حول أنفسهم، تمتد إلى الأبعاد العليا للعقل الكوني حيث كانت الظروف التي يريدونها موجودة كطاقة. تخيلوا في البداية مكتبهم وظروفهم الحالية كقفص صغير مظلم تحولوا بعد ذلك إلى قاعة مليئة بالضوء. استمروا في اللعب بهذا الرمز حتى شعروا بالتوسع والتدفق والانفتاح.

في غضون شهر، تغيرت الأمور بشكل كبير بطرق لم يكن من الممكن التنبؤ بها. استقال رئيسهم السلبي والمقيّد، وكان بديلها شخصًا داعمًا وإيجابيًا للغاية. قرر رئيس الشركة فجأة نقل المكتب إلى مكان أكبر وأكثر انفتاحًا وامتلاءً بالضوء. بعد الانتقال، قام رئيسهم بتغيير السياسات الداخلية بحيث يكون لكل شخص رأي أكبر في كيفية اتخاذ القرارات.

كلما كانت أفكارك أكثر اتساعًا،
كلما كان الواقع الذي تخلقه
أكثر اتساعًا.

إبداعك وخيالك مفتاحان مهمان في صنع واقع أفضل لنفسك. يجب أن تكون مبدعًا للعمل مع الأشياء كطاقة، وتحتاج إلى استخدام خيالك لتصور النتائج التي تريدها. عندما تستخدم إبداعك وخيالك، يمكنك توسيع أفكارك حول ما هو ممكن بالنسبة لك وبالتالي خلق حياة أفضل لنفسك.

يمكنك تعلم أن تكون مبدعًا. لقد مررتم جميعًا بلحظات من الإبداع — رؤى مفاجئة، ورؤى جديدة للطريقة التي يمكن بها القيام بشيء ما، واندفاعات من الإلهام. الاختلافات الوحيدة بين الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مبدعون والأشخاص الذين يعتقدون أنهم ليسوا كذلك هي معتقداتهم حول إبداعهم. ابدأ في إخبار نفسك أنك شخص مبدع.

لديك القدرة على توليد أفكار جديدة ستأخذك إلى مستويات أعلى في حياتك وعملك. توقف للحظة وفكر في شيء ترغب في تحسينه. بعد ذلك، كن مبدعًا وتصور شيئًا أفضل مما كنت تتخيل حدوثه في هذا المجال. لا تقبل ظروفك الحالية على أنها أفضل ما لديك على الإطلاق. لا تصدق الناس عندما يخبرونك أنه من المستحيل إنشاء شيء ما. عندما تعرف كيفية الإبداع بالطاقة والنور، يكون كل شيء ممكنًا.

ثق بنجاحك.
تخيل نفسك تحصل على ما تريد.

تعلم استخدام خيالك. قدرتك على تصور شيء غير موجود بعد في واقعك هي واحدة من أعلى قدراتك. يسمح لك خيالك بالتفكير في الحصول على أكثر مما لديك الآن. يتجاوز خيالك هذا البعد ويتصل بالعقل الكوني حيث يكون كل شيء ممكنًا. يمكن لخيالك أن يتواصل مع ما تريد كطاقة، ويلعب به، ويضيف النور إليه، ثم يجلبه إلى واقعك.

خصص بعض الوقت لأحلام اليقظة، وتخيل، واسترخ، وفكر فيما تريد إنشاؤه. تدرب على التفكير بطرق جديدة غير محدودة. التفكير غير المحدود يضعك على اتصال مع الصورة الأكبر لحياتك ويربطك بالرؤية الموسعة لذاتك العليا. قم بتوسيع رؤيتك لما هو ممكن. فكر بإيجابية، وتخيل نفسك تحصل على أكثر مما لديك الآن.

إذا كنت تريد أن تكون العلاقة أكثر محبة، فتخيل تلك العلاقة كما تريدها أن تكون بدلاً من التركيز على الطريقة التي هي عليها. إذا كنت تريد المال أو الوفرة أو توأم روحك أو الصحة الجيدة، فتخيل أن لديك بالفعل ما تريد وأشكر ذاتك العليا مقدمًا على إحضاره إليك. اعمل مع طاقة ما تريد واعتقد أنه من الممكن الحصول عليه.

استخدم التأكيدات، العبارات الإيجابية في المضارع التي تؤكد أن لديك بالفعل ما تريد. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول، "أنا الآن مستنير ؛ لدي الآن وفرة ؛ أنا محب ولطيف ومنفتح"، وبالتالي أصبحت هذه الأشياء. على الرغم من أن هذه الأشياء قد لا تكون صحيحة أثناء قولها، إلا أنك تستمر في قول هذه الأشياء وستصبح صحيحة.

ثق أنه بمجرد تأكيد وجود شيء ما، فإن كل ما يحدث يعدك للحصول عليه. بينما تتخيل نجاحك وتؤكد أنه لديك بالفعل، يعمل العقل الكوني معك، ويخلق لك تمامًا الأشياء التي تفكر فيها وتؤمن بها.

يمكن للعقل الكوني أن يخلق لك
فقط ما يمكن أن يخلقه من خلالك.

أنت قوة إبداعية مشتركة مع العقل الكوني. إنه يخلق لك أفضل ما هو ممكن ضمن حدود قدرتك الحالية على تلقي ما تطلبه. إذا كنت تفكر بطرق موسعة وإبداعية ومنفتحة، فسوف يعكس العقل الكوني هذا من خلال إعطائك الأشياء الأكثر توسعية التي تفكر فيها. يمكنك الحصول على أفضل حياة يمكنك تخيلها — حياة مليئة بالفرح والوفرة والأصدقاء المحبين والصحة الجيدة.

فكر في مجال في حياتك ترغب في تحسينه؛ خذ لحظة الآن لتصويره كما تريد أن يكون. أكد أن ما تريده سيحدث، وثق في أنه سيظهر لك في الوقت المثالي وبالطريقة المثالية. اصنعه كطاقة، واستخدم التأمل الذي يليه لإدخاله في حياتك.

التأمل

3 التواصل مع العقل الكوني

الغرض من هذا التأمل هو التواصل مع العقل الكوني وجلب شيء تريده من عالم الطاقة غير المتجلية إلى شكل مادي.

في هذا التمرين، فكر في شيء معين تريده، وهو شيء أو شيء محدد، وليس علاقة أو صفة مثل السلام الداخلي.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. تخيل شبكة من النور حول رأسك، تمتد لأعلى بشكل مستقيم إلى الأبعاد الأعلى. كلما ارتفع، أصبحت الشبكة أدق وأكثر جمالا. أرسل وعيك على طول هذه الشبكة وتخيل أنك تغادر واقع الأرض وتذهب إلى عالم الجوهر الذي هو العقل الكوني.

2. شاهد نفسك تجتمع مع الطاقة غير المتجلية لما تريد إنشاؤه. استخدم خيالك لتصوره. هل له نمط أو لون؟ هل تحس به أو تشعر به؟ هل يمكنك تحويله إلى رمز؟

3. اجعل الصورة أكثر انسيابية وانفتاحًا وانسجامًا. عززها أكثر، وربما تضيف اللون والعطر والأصوات الجميلة. اجعل الوانه وانماطه أكثر جمالا. اجعله مقاسًا يشعر بالراحة. تخيل أن الطاقة غير المتجلية لما تنشئه حية ودعها تتفاعل معك. الآن أضف النور إليه. إذا كنت تعمل مع رمز، فتفاعل مع هذا الرمز.

4. أنت الآن مستعد لجلب هذا إلى عالمك المادي. دع طاقة ما تريد تتغير إلى جزيئات دون الذرية من النور. قم بإنشاء الجسيمات بأعلى اهتزاز يمكنك تخيله. بينما تقوم بتحويل طاقته إلى جزيئات من النور، شاهده يعبر من عالم الجوهر إلى عالم الشكل. دع جزيئات النور هذه تبدأ في الالتئام. تخيله بشكل وكتلة عندما يجتمع معًا.

5. افتح قلبك لتلقي هذه الجسيمات النورية التي تمثل طاقة ما تريد. استقبله بالحب واحتضنه وأنت تجذبه نحوك.

6. أحضر جزيئات النور دون الذرية هذه إلى حمضك النووي الموجود في وسط كل خلية. اشعر بجزيئات النور التي تخترق كل حمضك النووي، والتي يتم ترميزها مع برنامج حياتك. تخيل أن حمضك النووي يتعاون الآن لإدخال هذا الشيء في حياتك في أعلى أشكاله وأكثرها فائدة وملاءمة. تنسجم جزيئات النور في هذا الشيء مع حياتك من خلال حمضك النووي بحيث تأتي إليك بسهولة وتناسب كل جزء من حياتك.

7. قم ببث جزيئات النور مما تريد من حمضك النووي إلى جميع خلاياك، ثم إلى عواطفك وعقلك.

8. تظاهر أن لديك هذا الشيء بالفعل في حياتك. كيف تشعر الآن بعد أن حصلت عليه؟ تخيل أنك تخلق وقتًا ومساحة لذلك. كم تبلغ المساحة التي يتطلبها؟ ما مدى قرب الوقت الذي تضعه فيه؟

9. اشكر ما تريد مقدمًا على مجيئه. أكد أنك مستعد للحصول عليه في حياتك. كن مستعدًا لاستلامه والتعرف عليه عندما تأتي. عندما تعود إلى الغرفة، اشعر باتصالك الجديد بهذا الشيء الذي تجلبه إلى حياتك.

4



الارتباط
بالإرادة العليا

الإرادة العليا، وتسمى أيضًا الإرادة الإلهية هي جانب من جوانب الله/إلهة/كل ما هو، الوعي نفسه. إنه تيار متحرك من الطاقة يحمل كل شيء في اتجاه التطور الأعلى. إنه تيار لطيف من الحب والطاقات الروحية التي تقود كل شيء في جميع الممالك – المعدنية والنباتية والحيوانية والإنسانية – إلى النمو والحيوية وترتيب أعلى للوجود.

هناك خطة إلهية للكون. لا توجد هذه الخطة في شكل مبادئ توجيهية حول الأشكال والإجراءات المحددة التي يتعين على الناس اتخاذها لتنفيذها. وهي موجودة كطاقات روحية. إن تأثير الإرادة العليا على العالم المادي يزيد من اهتزازه بدقة كبيرة لتحريك العالم المادي وكل الوعي فيه نحو أعلى تطور له. لديك إرادة حرة كاملة للرد بأي طريقة تريدها على هذه الطاقات. إذا كنت ترغب في استخدامها للنمو روحيًا، فستساعدك بشكل كبير.

إذا كنت ترغب في التواصل مع تيار التطور هذا، فكن ببساطة على استعداد لأن تأخذ حياتك ترتيبًا أعلى. كن منفتحًا على السماح بالأشياء الجيدة وقبولها في حياتك. أعتقد أنك تستحق الحصول على أفضل حياة يمكنك تخيلها. عندما تتماشى مع الإرادة العليا، ستصبح حياتك أكثر انسجامًا وإرضاءً.

الإرادة العليا هي الإرادة لفعل الخير وخدمة الآخرين ومساعدتهم. يمكنك تعزيز مواءمتك مع الإرادة العليا بالسؤال، "كيف يساهم إنشاء هذا في الخير الأسمى لي وللآخرين؟" كلما وسعت تفكيرك ليشمل خدمة الآخرين، كلما اتفقت مع الإرادة العليا. أثناء خدمتك للآخرين، تحصل على مكافآت وثراء من الروح التي يتجاوز أي شيء

يمكن أن تتخيله. هذا ما تدور حوله الإرادة العليا ـــ خلق أعلى فائدة للجميع، لأن ذلك سيكون من أجل مصلحتك الخاصة أيضًا.

هناك غرض أسمى في حياتك،
مساهمة خاصة
جئت لتقديمها.

جزء من سبب مجيئك إلى الأرض هو تطوير نفسك وكذلك خدمة البشرية بطريقة ما. سنسمي عملية تطوير نفسك "هدف حياتك"، والخدمة التي جئت لتقديمها للبشرية "عمل حياتك". إنها متشابكة، لأنك عندما تخدم الآخرين ستطور نفسك بشكل طبيعي. بينما تتطور وتشع المزيد من النور، فإنك تخدم الآخرين تلقائيًا. كل ما تفعله لتطوير نفسك وتنفيذ عمل حياتك هو عمل من أعمال المواءمة مع الإرادة العليا وذاتك العليا.

لديك دور خاص تلعبه، وهو شيء مناسب لك بشكل فريد. سيأخذ عمل حياتك أشكالًا مختلفة في أوقات مختلفة. قد يتغير النموذج من شهر إلى شهر ومن سنة إلى أخرى، لذلك ابق على اتصال مع هدفك ورؤيتك أثناء توسعها ونموها. يمكنك اكتشاف عمل حياتك من خلال فحص المهارات التي تحب استخدامها، والأشياء التي تحب القيام بها، والمجالات التي تنجذب إليها بشكل طبيعي. كل ما تحب القيام به سيخدم الآخرين أيضًا بطريقة ما، لأن طبيعة الكون هي أنه عندما تستخدم أعلى مهاراتك، فإنك تساهم تلقائيًا في الآخرين.

تظهر لك أحلامك حول حياتك المثالية إمكاناتك ومسارك الأعلى. لا تتجاهل أحلامك وتخيلاتك على أنها مجرد تفكير بالتمني. قم بتكريمها كرسائل من أعمق جزء من كيانك حول عمل حياتك وما جئت إلى هنا للقيام به.

على مستوى عميق ما، كنت تعرف أنه خلال حياتك سيكون هناك ترددات وطاقات جديدة أنشئت على مستوى الأرض من شأنها أن تحمل المزيد من الحب

والنظام والانسجام أكثر مما كانت عليه في الماضي. كنت تعلم أن موجات جديدة من الطاقة والنور ستكون موجودة خلال حياتك. لقد جئت للمساعدة في جلب تلك الطاقات الجديدة إلى كل مستوى من مستويات المجتمع، وأنت تنجذب إلى مجال العمل المحدد حيث يمكنك إنشاء الطاقات الجديدة على أفضل وجه.

سترشدك المواءمة مع الإرادة العليا إلى اتخاذ الإجراءات التي ستنتج النتائج التي تريدها. بعد أن تقوم بعمل طاقتك وقبل أن تتخذ إجراءً جسديًا، توقف للحظة وتخيل أنك تنضم إلى التيار الأعلى. قد تتخيل تيارًا أعلى من الطاقة يؤدي إلى هدفك، وتتخيل نفسك تنضم إليه. تخيل أن الإرادة العليا تنضم إليك وأنها تساعدك في إنشاء كل ما هو لأعلى مصلحتك بأفضل وأسرع طريقة ممكنة.

ترتبط ذاتك العليا بالإرادة العليا وترسل لك دائمًا إرشادات حول كيفية التدفق أكثر مع الكون وركوب التيار العالي. كلما استغرقت وقتًا للاستماع من الداخل، ستصبح أكثر وعياً بالإرشادات.

يمكنك معرفة الإرادة العليا من
خلال الاستماع في الداخل.

سترشدك المواءمة مع الإرادة العليا إلى اتخاذ الإجراءات التي ستنتج النتائج التي تريدها. بعد أن تقوم بعمل طاقتك وقبل أن تتخذ إجراءً جسديًا، توقف للحظة وتخيل أنك تنضم إلى التيار الأعلى. قد تتخيل تيارًا أعلى من الطاقة يؤدي إلى هدفك، وتتخيل نفسك تنضم إليه. تخيل أنك تتماشى مع الإرادة العليا وأن القيام بذلك يساعدك في إنشاء كل ما هو لأعلى مصلحتك بأفضل وأسرع طريقة ممكنة.

ترتبط ذاتك العليا بالإرادة العليا وترسل لك دائمًا إرشادات حول كيفية التدفق أكثر مع الكون وركوب التيار العالي. كلما استغرقت وقتًا للاستماع من الداخل، ستصبح

أكثر وعياً بالإرشادات التي ترسلها لك ذاتك العليا في شكل أفكار ومشاعر. يمكنك استخدام هذا التوجيه لخلق العديد من النتائج الإيجابية في حياتك.

اتخذ إجراءً فقط عندما يكون شعورك جذابًا ومفتوحًا وإيجابيًا. ثم سيتم مواءمة الإجراءات التي تتخذها مع الإرادة العليا. ستحتاج إلى جهد أقل للحصول على نتائج إيجابية. على سبيل المثال، بعد أن تقوم بعمل طاقتك لتحقيق نتائج، قد يكون لديك رغبة ملحة في الاتصال بشخص ما. قبل أن تتصل بهذا الشخص، توقف للحظة، وكن هادئًا، وتخيل نفسك تتصل. إذا كان الاتصال يبدو دافئًا وجيدًا وجذابًا، فاتصل. إذا شعرت بالمقاومة، أو إذا انخفضت طاقتك، أو كان لديك أي شعور سلبي آخر عندما تفكر في القيام بشيء ما، فانتظر.

اتصلت امرأة كانت تعمل في المبيعات بالناس فقط بعد أن أخذت لحظة للحصول على الهدوء وانتظار الشعور بأن هذا هو الوقت المناسب للاتصال. من خلال عملية التجربة والخطأ، أصبحت جيدة في التعرف على المشاعر التي كانت لديها عندما كان الوقت مناسبًا للاتصال والتي كانت لديها عندما لم تكن كذلك. عندما كان من المناسب الاتصال، كان لديها عادة شعور بالترحيب والدعوة أثناء تفكيرها في الشخص الذي أرادت الاتصال به. عندما لم يكن لديها هذا الشعور ولكنها اتصلت على أي حال، اتضح أن الناس مشغولون، أو في مزاج سيئ، أو غير متاحين، أو منغلقين على أفكارها. عندما انتظرت حتى شعرت بالرضا عن الاتصال، كانت تجري عادة محادثة جيدة ومثمرة.

للتوافق مع الإرادة العليا، قم بتطوير وعي أكبر بطاقتك، والأشخاص من حولك، وكيف تشعر من لحظة إلى أخرى. اتخذ إجراءً فقط عندما يكون هناك شعور إيجابي محدد للقيام بذلك. ستخبرك مشاعرك ووعيك إذا كنت في التدفق الأعلى. إذا كنت تدرك أن طاقتك تنغلق أو أنك لا تشعر بالارتفاع، فستعرف أنك فقدت الاتصال بالتدفق الأعلى. عندما تشعر أن طاقتك نابضة بالحياة والحيوية، فإنك تتبع الإرادة العليا.

يمكنك المواءمة مع الإرادة العليا من خلال الاستماع إلى رسائلك الداخلية. ذاتك العليا ترشدك دائمًا إلى التوافق مع الإرادة العليا. بينما تتعلم معرفة الفرق بين التوجيه الداخلي الذي تتلقاه من ذاتك العليا والرسائل التي تتلقاها من عقلك، ستتمكن من إنشاء ما تريد بسرعة وسعادة أكبر.

رسائل من
ذاتك العليا محبة ولطيفة.

إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها معرفة الفرق بين الرسائل من ذاتك العليا والرسائل من عقلك هي ملاحظة ما إذا كان هناك أي فكرة مخيفة وراء الرسالة. غالبًا ما تستند الرسائل من عقلك إلى أفكار الندرة أو الذنب أو الحاجة إلى حماية نفسك من بعض التهديدات المتخيلة. إذا كنت تطلب التوجيه وتريد إجابات، فلا تنتبه إلى الإجابات التي تتلقاها والتي تستند إلى الخوف، لأنها ليست من ذاتك العليا. ستسمح لك الرسائل من ذاتك العليا بالشعور بالسلام والتوازن.

غالبًا ما يكون توجيه الذات العليا خفيًا وهادئًا وغالبًا ما يكون الرسالة التي تتبع الرسالة الأولى التي تسمعها. قد يقفز عقلك بسرعة مع الإجابات، لذلك عندما تفكر في الإجراء الذي يجب اتخاذه، قد لا تأتي الإجابة الأولى أو الأعلى التي تتلقاها من ذاتك العليا. لتلقي رسائل من ذاتك العليا، اصمت، وانتظر حتى تشعر بإجابة مطمئنة ومحبة.

على سبيل المثال، بعد أن تعمل مع طاقة ما تريد إنشاؤه، قد تتساءل عن الإجراء المادي الذي يجب اتخاذه للحصول على النتائج التي تسعى إليها. قد يقفز عقلك ويخبرك لماذا تحتاج إلى اتخاذ إجراء معين لحماية نفسك، أو يخبرك أنه من غير الممكن الحصول على ما تريد. أنت تعلم أن أي رسالة قائمة على الخوف ليست من ذاتك العليا، لذلك تستمر في الاستماع. مع استمرارك في الاستماع، ستسمع رسالة

ذاتك العليا، والتي قد تخبرك بأن كل شيء على ما يرام، ولا داعي للقلق، وعدم اتخاذ أي إجراء فوري. الصوت الهادئ لذاتك العليا دائمًا ما يكون مشجعًا وإيجابيًا.

ترشدك ذاتك العليا إلى التدفق الأعلى عبر قلبك. إذا كان لديك خيار، فاختر ما تنجذب إليه وتحب القيام به. اتخذ الإجراء الذي يقودك إليه قلبك. لا تجبر نفسك على القيام بأشياء. إذا وجدت نفسك تقول: "يجب أن أفعل هذا أو ينبغي أن أفعله"، فإن القيام بذلك ليس من أجل مصلحتك العليا أو يتماشى مع الإرادة العليا.

ذاتك العليا ترسل لك دائمًا اقتراحات وأفكار لإبقائك تتدفق في التيار العالي وترتبط بالإرادة العليا. هذه الاقتراحات لطيفة للغاية. نادرًا ما ترشدك ذاتك العليا إلى إجراء تغييرات جذرية دون العديد من الاقتراحات لتغييرات أبسط أولاً. في بعض الأحيان قد تكون الرؤى حول التغييرات التي تحتاج إلى إجرائها مفاجئة للغاية. ومع ذلك، ستوضح لك ذاتك العليا كيفية إنشاء هذه التغييرات باستخدام مهاراتك ومواردك وقدراتك الحالية.

خذ وقتًا للاسترخاء وكن على دراية برسائلك الداخلية. هل تمنح نفسك توازنًا جيدًا بين الأوقات التي تكون فيها هادئًا وقادرًا على التفكير والأوقات التي تكون فيها مشغولًا ونشطًا؟ إذا كنت نشيطًا طوال اليوم، وتسكب الطاقة باستمرار، فهل تسمح لنفسك أيضًا "بمساحات للراحة"؟ إذا كنت لا تشعر أن هاتين الحالتين متوازنتين، فما الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به اليوم أو غدًا لتحقيق التوازن بينهما؟ إن قضاء بعض الوقت في الهدوء والاستماع إلى أفكارك ومشاعرك لا يقل أهمية عن كل انشغالك.

يمكنك زيادة الفرح والراحة في حياتك بشكل كبير من خلال قضاء بعض الوقت في التفكير في الأشياء في حالة هادئة وسلمية قبل اتخاذ إجراء. في بعض الأحيان يمكن أن توفر لك فكرة واحدة بسيطة أشهرًا من العمل الشاق أو تمنع مشكلة كبيرة. لا تشعر بالذنب أبدًا لقضاء بعض الوقت في التفكير، وتهدئة، والتواصل مع ذاتك

العليا. عندما تأخذ الوقت الذي تحتاجه للتفكير في الأشياء في حالة أعلى من الوعي، ستصبح حياتك أكثر هدوءًا وستعمل بطرق أفضل.

أنت منشئ مشارك مع الإرادة العليا.

أنت هنا للعمل مع الإرادة العليا؛ أنت الشخص الذي ينفذ عملك ويحدث فرقًا في العالم. لا تعني المواءمة مع الإرادة العليا أن تصبح فردًا أقل. تساعدك شخصيتك وقوتك وتصوراتك وتفردك في تنفيذ الإرادة العليا والغرض من حياتك بشكل فعال.

تتطلب منك المواءمة مع الإرادة العليا تحديد الأهداف، وتحديد النتائج التي تريدها، واتخاذ إجراء. لا تنتظر القدر ليقرر ما سيحدث لك. لديك إرادة متطورة للغاية لسبب؛ كلما تعلمت أكثر استخدام إرادتك بحكمة، كلما كنت أكثر قدرة على إنشاء مسارك الأعلى وتنفيذ الإجراءات التي تبدو مبينة في التوجيه الداخلي الذي تتلقاه بشكل فعال.

كيف تعرف ما إذا كنت تبذل الكثير من القوة أو القليل منها؟ كيف تعرف ما إذا كنت تمارس إرادتك ضد الإرادة العليا؟ إذا كنت تحاول إنشاء شيء ما ويجب أن تكافح وتدفع وتعمل بجد لإجبار الأشياء على الحدوث دون نتيجة تذكر، فأنت لا تتبع الإرادة العليا.

قد تظهر بعض العقبات لتزويدك بفرصة لتصبح أقوى وأكثر تحديدًا بشأن أهدافك. ومع ذلك، إذا كنت لا تزال تجد الكثير من "الأبواب المغلقة"، إذا كنت تشعر بالإرهاق أو الاستنزاف بسبب جهودك، أو تشعر أنك تفعل شيئًا فقط لأنه ليس لديك خيار آخر ــ توقف! افعل شيئًا آخر كنت تريد القيام به. عندما تتدفق مع الإرادة العليا، هناك توازن بين الشعور الذي يحمله التيار والشعور بأنك تستخدم إرادتك الخاصة لخلق نتائج.

متى تترك، وتستسلم، وتترك الأشياء تحدث، ومتى تستخدم إرادتك وتصبح قوة نشطة؟ من المناسب دائمًا القيام بأعمال الطاقة ثم اتخاذ أي إجراءات تروق لك. إذا كنت تريد نتيجة معينة، فافعل كل ما تشير إليه رسائلك الداخلية. ثم استسلم ودع الأفضل يحدث.

إذا لم يكن هناك أي إجراء واضح أو شعور قوي للقيام بأي شيء، بعد الانتهاء من عمل الطاقة، فمن الأفضل عادةً الانتظار. الاستسلام والثقة في أن ما يحدث — حتى لو كان لا يلبي توقعاتك — مثالي بطريقة ما بالنسبة لك ولنموك.

عندما ترتبط بالإرادة العليا وتكون في التدفق الأعلى، ستشعر بالرضا على المستوى المادي. سيشعر جسمك بالاسترخاء والراحة ولديه الكثير من الطاقة. إذا اكتشفت أنك لا تشعر بهذه الطريقة، فتوقف للحظة، وتنفس بعمق، واطلب رسالة حول كيف يمكن أن تكون أكثر في التدفق. استمع إلى الرسالة الهادئة والسلمية من ذاتك العليا، لأنه عادة ما تكون هناك طريقة أسهل للقيام بالأشياء.

من المفترض أن تعيش حياة سعيدة. أنت هنا لخلق أحلامك؛ يمكنك إنشاء جنة على الأرض لنفسك. أنت تستحق الحصول على أفضل حياة يمكنك تخيلها. افعل ما تحب واتبع قلبك في كل مجال من مجالات حياتك، لأنك عندما تفعل، فإنك تتماشى مع الإرادة العليا.

التأمل

4 الارتباط بالإرادة العليا

الغرض من هذا التأمل هو تنشيط وصولك إلى أعلى مستوى من التطور والإمكانات في هذه الحياة من خلال التوافق مع الإرادة العليا.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. أغمض عينيك واجلس بهدوء. اطلب من ذاتك العليا أن تظهر لك رمزًا يمثل أعلى تطور لك طوال حياتك. التقط أي صورة تتبادر إلى ذهنك، لأنها ستكون الرمز المثالي لتنشيطها في هذا الوقت. كيف يبدو هذا الرمز؟ تخيل أنك تقف أمام هذا الرمز. تخيل الطاقة القادمة من ذاتك العليا والذهاب مباشرة إلى رمزك، وتنشيطه. أحط رمزك بالنور.

2. تخيل أنك تضع هذا الرمز على قمة جبل. اربطه بك بمسار يمتد أمامك على طول الطريق إلى الأعلى. كيف يبدو هذا المسار؟ اختر المسار إلى الأعلى الذي يبدو الأكثر جاذبية، من مسار بطيء متعرج إلى مسار حاد ومباشر.

3. انظر إلى نفسك بفرح وأنت تصعد هذا الطريق على طول الطريق إلى قمة الجبل. أنت متوازن وهادئ في رحلتك. لديك رؤية وهي ترشدك دائمًا إلى أعلى مستقبلك.

4. الآن تخيل نفسك في قمة الجبل. هنئ نفسك على تفانيك ذو التفكير الواحد لتحقيق هدفك. تخيل كيف ستشعر وأنت تظهر أعلى إمكاناتك، وتستيقظ روحياً، وتشع النور للآخرين.

5. قف أمام رمزك وتخيل الارتباط به. تخيل هذا الرمز يشع النور والطاقة في جميع أنحاء جسمك، حتى تتماشى كل خلية مع نموك الروحي وهدفك الأسمى. أحضر الرمز إلى قلبك، واندمج معه تمامًا. ثم حرر هذا الرمز إلى الإرادة العليا.

6. اشعر بوحدتك مع الإرادة العليا. قد تتخيل شعاعًا من النور من الإرادة العليا ينزل إلى الضفيرة الشمسية، المنطقة فوق سرتك، ويربط إرادتك الشخصية بالإرادة العليا.

7. هناك بث قادم من الإرادة العليا لمسار البشرية لأعلى تطور. تخيل أنك تضبط هذا البث وتوائم كل طاقاتك مع الإرادة العليا، ومسار أعلى تطور للبشرية، ودورك فيه. يمكن أن يتكشف هدفك الأعلى وعمل حياتك بطريقة أكبر ويمكن أن يكون كل ما تفعله أكثر توافقًا مع التيار الأعلى أثناء قيامك بذلك.

8. استمر في الاستمتاع بالمنظر من الأعلى، بالإضافة إلى المشاعر الجيدة التي تواجهها. يمكنك البقاء بقدر ما تريد. لقد قمت للتو بتنشيط هدفك الأعلى وانضممت إلى التيار الأعلى للإرادة العليا.

5



رؤية الصورة الأكبر:
تلقي الوحي

تتضمن رؤية الصورة الأكبر وضع كل شيء في إطاره الأكبر حيث يمكنك فهم معناها الحقيقي. تخيل أنك تعمل على أحجية الصور المقطعة. تضع القطع معًا في زاوية واحدة ويمكنك رؤية منزل صغير. قد تعمل على منطقة مختلفة تمامًا بعد ذلك، وقد تظهر شجرة. لا يبدو أنهم متصلون حتى وقت لاحق، عندما تعمل على جزء آخر ويتكشف مشهد ريفي. الشجرة والمنزل مكتملان في حد ذاتهما، لكنهما أيضًا أجزاء من الصورة الأكبر.

ربما تكون قد اكتشفت بالفعل أن الأشياء التي تعلمتها تبدو غير مهمة، والوظائف التي شغلتها، والخبرات التي تناسبها جميعًا بطريقة لم تكن تتوقعها في ذلك الوقت. في وقت لاحق فقط، عندما رأيت صورة أكبر، أدركت أهمية أشياء معينة. تمتلك ذاتك العليا خطة أكبر لحياتك، وستتناسب كل تجربة لديك معًا وتعطيك قيمة بطريقة ما، حتى لو كنت لا تعرف كيف بعد.

عندما ترتبط بالإرادة العليا، ستتعلم المزيد عن الصورة الأكبر لحياتك والدور الذي ستلعبه في المخطط الكبير للأشياء. غالبًا ما يطلق على أولئك الذين يدركون هذه الصورة الأكبر "الرؤى" لأن لديهم رؤى أوسع من معظم الناس. يمكنك أيضًا أن تصبح صاحب رؤية عندما تتعلم رؤية الصورة الأكبر لحياتك وحياة الآخرين. عندما ترى الصورة الأكبر لما يحدث للبشرية، ستعرف بشكل أكثر وضوحًا كيف يمكنك أن تخدم وما هي المساهمة التي يمكنك تقديمها.

تخيل أنك تقف محاطًا بضباب كثيف. إنها ثقيلة جدًا، كل ما تراه هو بضع أشجار بالقرب منك. يبدأ الضباب في الارتفاع، ويمكنك أن ترى أنك على تلة. مع استمرار

الضباب في الارتفاع، يمكنك رؤية المزيد من التلال عن بعد، وستحصل قريبًا على صورة كاملة لجميع المناطق المحيطة. هذا ما يبدو عليه الأمر عندما ترى الصورة الأكبر؛ لديك رؤية واضحة بشكل متزايد للعالم كما يُرى من خلال عيون ذاتك العليا. مع هذه الرؤية الأكبر، سيأتي الكثير من نموك الروحي من الداخل ويكون موجهًا ذاتيًا.

يأتي النمو الروحي
كسلسلة من الوحي.

أطلق بعض الناس على مستوى الأرض اسم "كثيفة". تخلق كثافة المادة حجابًا من الجهل، وبمجرد ولادة معظم الناس هنا، حتى الأرواح المتطورة للغاية، يفقدون ذاكرتهم عن هويتهم. يجب عليك في كثير من الأحيان العمل بشكل "أعمى"، مع وعي خافت فقط بأغراضك وأهدافك. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل بُعدك يقدم مثل هذا التحدي — وفرصة كبيرة للنمو.

تأتي معرفة وحكمة ذاتك العليا من خلال سلسلة من الأفكار والوحي، تلك اللحظات "آه ها". تلك هي اللحظات التي يرفع فيها الحجاب ولديك رؤية أو اختراق أو فهم جديد. مع رفع الحجاب، يمكنك رؤية ما وراء هذا الواقع وتلقي العديد من الأفكار حول أشياء ربما لم تفكر فيها من قبل.

كلما أصبح اتصالك بذاتك العليا أقوى، ستصبح أكثر وعياً بحكمتها ومنظورها الأكبر. قد تكون لديك أفكار وأسئلة غير عادية. قد تشعر بالانجذاب لاستكشاف الأشياء التي لم تكن مهتمًا بها من قبل والتعرف عليها.

يأتي الوحي كأفكار إلهية؛ من خلالها تكتسب معرفة وحكمة ذاتك العليا. يزودك الوحي بمعلومات حول الواقع الأكبر الذي أنت جزء منه، والخطة العليا للبشرية،

وهدفك الأسمى. من خلال سلسلة من الأفكار، ستتعلم تدريجياً المزيد عن مسارك وهدفك وخطواتك التالية.

يظهر لك الوحي سبب حدوث الأشياء من منظور أعلى وأكثر حكمة. ستكتسب فهمًا أكبر للأشخاص والأحداث. ستكتشف تدريجياً المزيد عن معنى الحياة، والغرض من الكون، و "للماذا" وراء "ماذا". كل وحي، كل فكرة إلهية، إلهام، وبصيرة ترفع الحجاب بين بعدك و البعد الأعلى وتعطيك المزيد من القطع من الصورة الأكبر.

مع رفع الحجاب، ستكتسب رؤية موسعة لحياتك والكون. ستكون هذه المعرفة من الحقائق العليا التي كانت موجودة دائمًا ولكنها غير معروفة لك حتى تكون مستعدًا للانفتاح على المنظور الأكبر وغير المحدود لذاتك العليا.

ستظهر لك رؤية الصورة الأكبر كمال الكون. ستفهم السبب والتأثير. سوف تبدأ في معرفة على مستوى عميق أن كل ما تفعله هو الكمال. قد تدرك أن انزعاجك في بعض المناطق يدفعك نحو هدف ما. قد تدرك أن الشعور بعدم التوازن والخروج عن المسار هو جزء من تعلم كيفية الشعور بالتوازن وفي المسار الصحيح. قد يكون لديك فكرة أن مرضك هو ببساطة طريقة جسمك لتحقيق التوازن وجلب نفسه إلى اهتزاز أعلى أو مساعدتك على تجربة المزيد من حب الذات. ستمنحك رؤية الصورة الأكبر السلام الداخلي والثقة التي تأتي من معرفة أن الكون يعمل بطرق مثالية ليجلب لك مصلحتك العليا.

يمكنك زيادة قدرتك على رؤية الصورة الأكبر وتلقي التوجيه والرؤى والكشف عن طريق طرح أسئلة على نفسك مثل، "لماذا أنا هنا؟ ماذا علي أن أفعل هنا؟" استخدم خيالك لطرح أسئلة تجلب لك الوحي حول طبيعة الكون. فكر في الأسئلة التي تدعو إلى إجابات تمنحك صورة أكبر. اطرح أسئلة مثل: "من أين أتيت؟ ماذا يحدث لي بعد موتي؟ هل هذا هو الكوكب الوحيد الذي لديه حياة؟ هل أسافر وأعيش في أبعاد أخرى؟ هل عشت حياة أخرى؟"

بينما تنمو روحياً،
ستفهم هدف حياتك.

فكر في الأنشطة في حياتك الآن. اطرح أسئلة مثل، "ما هو المعنى الحقيقي لهذا النشاط؟ كيف تتناسب مع الصورة الأكبر لحياتي؟ كيف يضيف ما أفعله المزيد من النور إلى العالم؟" عندما تطرح هذه الأسئلة، يمكنك اكتشاف المزيد حول كيفية ارتباط ما تفعله الآن بهدف حياتك. قد يكون لديك رؤى حول كيفية تناسب كل ما فعلته في الماضي مع ما تفعله الآن.

يمكنك الحصول على الكثير من المعلومات حول غرض حياتك المحدد وكيف يمكنك تنفيذه ببساطة عن طريق طلب هذه المعلومات. أنت هنا لأسباب عديدة. هناك العديد من الدروس التي يجب تعلمها، والصفات العليا التي يجب تطويرها، والمساهمة الخاصة التي جئت لتقديمها للبشرية. التأمل الذي يلي هذا الفصل هو رحلة إلى المكتبة حيث يتم الاحتفاظ بالسجلات الأكاشية التي تحتوي على سجلات روحك وأرواح الآخرين. هذه المكتبة موجودة في الأبعاد الأعلى ويمكنك الوصول إليها باستخدام خيالك. تحتوي السجلات الأكاشية على سجلات كل حياتك.

غالبًا ما يأتي الوحي والرؤى العميقة التي تغير الحياة عندما تكون في حالة استرخاء. حصل توماس إديسون على العديد من أفضل أفكاره عندما أخذ "قيلولة" صغيرة خلال النهار، واسترخى جسده وأطفأ وعيه الطبيعي. لسنوات طرح ألبرت أينشتاين أسئلة حول طبيعة الزمان والمكان التي أدت إلى اكتشافه لنظرية النسبية. جاء اختراقه في حلم رأى فيه نفسه يركب شعاعًا من النور إلى نهاية الكون؛ الطريقة التي سافر بها النور أعطته الاختراق الذي كان يبحث عنه.

يمكن أن تأتي الأفكار والتفاهم في لحظات التأمل، أو من خلال التأمل، أو أثناء المشي، أو حتى في الحمام. يمكن أن تمنحك هذه الاختراقات الإبداعية رؤى رائعة حول طبيعة الواقع، ورؤى عالية لما هو ممكن، وفهمًا أكبر لما يحدث في حياتك.

يمكن أن يكون الوحي بسيطا أو معقدا. عادة ما يحمل شعورًا خاصًا معه؛ يصاب بعضكم بقشعريرة أو وخز أو أحاسيس جسدية أخرى يمكن أن تكون أيضًا تأكيدًا لحقيقة البصيرة أو التوجيه الذي تلقيته للتو. في بعض الأحيان لا يكون لديك إحساس جسدي، لكنك تشعر بـ "نقرة" عقلية، كما لو أن قطعة ما قد سقطت للتو في مكانها. يمكنك تلقي الوحي بعدة طرق أخرى — مباشرة في عقلك كرؤى، أو من التوجيه، أو من قراءة كتاب، أو من خلال سماع شيء ما.

أرادت إحدى النساء معرفة المزيد عن سبب ولادتها ولماذا اختارت والديها. في أحد الأيام بينما كانت تجلس وتستمع إلى الموسيقى، تلقت الرسالة: "لقد جئت لتطوير قلب مفتوح. لقد اخترت أن تكون في جميع الظروف التي أغلقت قلبك في الماضي. لقد اخترت والدين لا يعرفان كيف يحبانك، وكثيرًا ما انتقدوك، ولم يكن لديهما الوقت الكافي لقضائه معك، وتصرفا بطرق كنت تعتبرها مستحيلة أن تحبي في حياة أخرى. ومع ذلك، لأنهما كانا والديك وكنت طفلهما، فقد وجدت في قلبك أن تحبهما، وبالتالي تطورتي روحيًا من خلال تعلم حب السلوكيات التي حكمت عليها سابقًا بأنها غير محبوبة.

تتحداك الأفكار والتوجيهات والرؤى الإلهية أن تؤمن بالأفكار التي تتلقاها بدلاً من التفكير في أنك اخترعتها. عندما تصل إلى مستوى معين من التطور الروحي، ستأتي الكثير من المعلومات من خلال عقلك وحواسك الداخلية. ومع ذلك، عادة ما تكون هناك طاقة خاصة تأتي مع هذه الوحي الذي غالبًا ما يحمل في طياته اقتناعًا بحقيقة الأفكار التي تلقيتها.

عزز قدرتك على تلقي الرؤى والوحي من خلال الإيمان بها. عندما تتبادر إلى ذهنك فكرة جديدة أو مختلفة، قد تفكر فيها على أنها شتلة صغيرة تخترق التربة. ستزداد قوة إذا قلت لنفسك، "قد يكون من الممكن إظهار هذه الفكرة، وقد تكون صحيحة، وقد يعمل الكون بهذه الطريقة"، وما إلى ذلك. يمكنك أن تكون البستاني لهذه الأفكار الثاقبة، ورعايتها وتشجيعها على التطور.

تعلّم أن تثق بالرؤى التي تتلقاها.

عندما يأتي الوحي، أي الفكرة الإلهية أولاً، فقد لا تتشكل بشكل كامل. قد تحصل على لمحة عن شيء ما وتشعر أن فهمك له بعيد المنال. عادة ما تظهر الأفكار والتوجيهات الإلهية أولاً كأفكار غير متشكلة ومجزأة. دع الأفكار الموسعة تتدفق من خلالك دون محاولة فهمها أو جعلها مثالية في محاولتك الأولى. العب برؤاك. ستفهم المزيد عنها عندما تتلقى رؤى إضافية تدريجية وثابتة تبني في صورة أكثر اكتمالًا.

قد تأتيك بعض الأفكار مع وميض من الإثارة العظيمة التي تظهر لك طرقًا جديدة لتعيش حياتك. في البداية قد لا ترى طرقًا لتنفيذها، ولكن أثناء اللعب معها، سيظهر مسار يمكنك من خلاله الوصول من حيث أنت الآن إلى حيث تريد أن تكون.

على الرغم من أنه من المهم اتخاذ إجراء بشأن رؤيتك، فلن ترغب في البدء حتى تكتمل أفكارك بما يكفي حتى تتمكن من تنفيذها بنجاح. عندما تفكر في هذه الأفكار، فإنها تصبح أكثر اكتمالا. تبدأ في جذ الظروف والمصادفات والأشخاص لنفسك لإدخالها في حياتك.

قد تشعر كما لو كنت في بحث، تبحث عن إجابات ومعنى. قد ترغب في أن يتم الكشف عن كل شيء لك في وقت واحد. تحتاج إلى تلقي الوحي بوتيرة مريحة لك، لأنه إذا كشفت ذاتك العليا والكون عن المعلومات في وقت مبكر جدًا أو سريع جدًا، فقد يسبب ذلك ارتباكًا أو يتطلب منك تغيير أنظمة معتقداتك الحالية بطريقة جذرية جدًا لفهمها. ثق أنك تتلقى أكبر قدر من الفهم للواقع الأكبر الذي يمكنك التعامل معه الآن.

إذا تلقيت الكثير من المعلومات دفعة واحدة، فيمكنك رفضها. قد تكون قادرًا على التفكير في فكرة تعتبرها الآن عادية ورفضتها ذات مرة لأنها بدت غير عادية للغاية. في كل مرة تتلقى فيها وحيًا أو فكرة موسعة، يجب أن تتناسب مع أنظمة معتقداتك

الحالية وفهمك الحالي. يتحداك بعض الوحي للانفتاح على وجهات نظر جديدة للواقع ورؤية حياتك بطرق مختلفة. لتلقي المزيد من الأفكار، ابدأ بأن تصبح مرنًا ومنفتحًا على الأفكار الجديدة قدر الإمكان.

من المهم استخدام رؤيتك
لجعل حياتك تعمل بطرق أفضل.

عندما تأتيك الرؤى والوحي لأول مرة، فقد تجلب لك إحساسًا بالتحرر والإثارة والفرح. قد يتبع هذا الشعور العالي والمثير وقت تتلاشى فيه الإثارة. لديك الآن مهمة تنفيذ رؤيتك ودمجها في حياتك.

على سبيل المثال، قد تتلقى سلسلة من الوحي أو الأفكار الرائعة حول عمل حياتك والاتجاهات الجديدة المحتملة التي تحتاج إلى اتخاذها في حياتك المهنية. قد تقرر أنك بحاجة إلى إعادة النظر في وظيفتك الحالية وربما اتخاذ إجراءات مختلفة. قد يكون لديك العديد من الأفكار المثيرة حول كيف سيخلق مسارك القادم الخير لك وللآخرين، وتشعر بحماس كبير للتصرف بناءً على رؤيتك.

بعد حماسك الأولي بشأن مسارك المهني القادم، سوف تحتاج إلى الاستمرار في أي إجراءات يبدو أنها محددة. لا يكفي مجرد تلقي الوحي والرؤى؛ أنت تنمو من خلال تنفيذهما. ستساعدك الأفكار الإبداعية التي تتلقاها في تجربة مستويات أعلى من النمو الشخصي والتعبير أثناء تنفيذها.

قد يتطلب منك وضع رؤيتك موضع التنفيذ القيام بأشياء مختلفة، وتعلم مهارات إضافية، والمخاطرة، والمغامرة في المجهول. إن إظهار طريقك سيشكل تحديًا لك لتوسيع إمكاناتك، وأن تكون مبدعًا، وتفكر بطرق مختلفة، لأن هذه هي طبيعة التوجيه والوحي.

تعلم اتخاذ إجراءات بشأن الرؤى والأفكار عندما توضح لك كيف يمكنك أن تعيش حياة أفضل. إن عملية إظهار رؤيتك تجلب النمو الروحي؛ إن إتقان العملية لا يقل أهمية عن تحقيق أهدافك. الأشخاص الذين لا يتخذون إجراءات لا يحصلون على الفوائد التي يمكن أن تجلبها رؤاهم وكشفهم. يمنحك تنفيذ رؤيتك المهارات التي تحتاجها لخلق حياة أفضل، والحصول على المزيد من الوفرة، والشعور بمزيد من الحيوية.

لا تنظر إلى الآخرين للتحقق من صحتها، لأنك ستتلقى أفكارًا جديدة وتتجاوز الفكر الجماعي. في مرحلة ما، قد يصفق لك كل من تعرفه ويخبرك بفكرة رائعة لديك، ولكن لا تنتظر أن يؤمن هذا الدعم بأفكارك وتتصرف بناءً عليها. طوّر الشجاعة لتؤمن بنفسك وبأفكارك. افعل الأشياء كما ترى بشكل أفضل، وليس كما يخبرك الآخرون.

هل كان لديك رؤى مؤخرًا حول شيء تحتاج إلى اتخاذ إجراء بشأنه؟ اسأل نفسك ما هي الخطوة، حتى لو كانت بسيطة، التي يمكنك اتخاذها لوضع هذه الرؤية للعمل من أجلك. عند دمجها مع العمل، تخلق الرؤى والوحي نتائج قوية. الأفكار وحدها لا تكفي لتحقيق نجاحك في هذا العالم؛ تحتاج إلى الوثوق بأفكارك، وتطبيقها، والمثابرة في تنفيذها.

تصبح الحياة أسهل عندما تصبح الصورة الأكبر لحياتك ومعنى الكون معروفة لك. لديك رؤية إرشادية. عندما ترى الصورة الأكبر، يمكنك فعل الكثير في فترة زمنية قصيرة، لأنك ستعرف الإجراءات التي يجب اتخاذها والتي تحقق أكبر النتائج. ستعرف أين يمكن لطاقتك ووقتك القيام بأكبر قدر من الخير. إن رؤية الصورة الأكبر ستجعل الأشياء اليومية والعملية التي تقوم بها أكثر بهجة، لأنها سيكون لها معنى أكبر كما تعرف كيف تساهم في الصورة الأكبر لحياتك.

التأمل

5 رؤية الصورة الأكبر

الغرض من هذا التأمل هو السفر إلى السجلات الأكاشية لمعرفة المزيد عن نفسك، بما في ذلك سبب اختيارك لهذه الحياة، وما هو هدفك الأسمى، والدروس التي جئت لتعلمها، والمزيد عن خدمتك للبشرية.

يتم الاحتفاظ بالسجلات الأكاشية في المكتبة، وهو مكان موجود في الأبعاد الأعلى خارج العالم المادي. تحتوي السجلات الأكاشية على معلومات حول حياتك وحياة الآخرين، ومعلومات حول نموك، وأهداف حياتك، وأكثر من ذلك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. استدعي النور لك وتخيل شرنقة من النور من حولك. اجعل الضوء جميلًا وشرنقة النور بالحجم المناسب الذي يشعر بالراحة. قد تتخيل أن هذه الشرنقة تشبه الفقاعة التي يمكنك الركوب فيها. تخيل نفسك تطفو أعلى وأعلى، وتحمل إلى الأبعاد الأعلى في فقاعتك، حتى تكون في المكتبة.

2. أنت تقف أمام المكتبة. كيف تبدو؟ عندما تكون مستعدًا، أدخل المكتبة وانظر حولك. يمكنك رؤية صف تلو الآخر من الكتب، والتي تمثل معلومات حول حياتك وحياة الآخرين.

3. يقابلك كائن رفيع جدًا، يحييك بحرارة. أخبر هذا الكائن عقليًا أنك تريد عرض سجلات حياتك. عند تقديم هذا الطلب، تجد نفسك على الفور أمام سجلات ذاتك العليا، لأنه في الأبعاد العليا بمجرد التفكير في شيء ما، فإنك تعيشه.

4. تحتوي هذه الكتب على معلومات حول أهداف وأغراض ومساهمات كل أعمارك. اسحب الكتاب الذي يحتوي على سجلاتك لهذا العمر. كيف تبدو؟ عندما تكون مستعدًا، افتح هذا الكتاب وانظر إلى الصفحة الأولى. تحتوي الصفحة الأولى على تكريس لجوهر عمل حياتك والمساهمة التي جئت لتقديمها في هذه الحياة. ما هو مكتوب هنا؟ لا بأس إذا كنت تستخدم خيالك، لأن هذه هي الطريقة التي ستأتي بها الرؤى إليك حول ما هو مكتوب هنا.

5. انتقل إلى الصفحة التالية. ستجد هنا المزيد عن عمل حياتك والمساهمة التي جئت لتقديمها. دع نفسك تتخيل ما هو مكتوب هنا.

6. عندما تنتقل إلى الصفحة التالية، تجد الصفات التي تعمل عليها في هذه الحياة — مثل الحب والشجاعة والثقة والرحمة. ما هي بعض الصفات التي تعمل حاليًا على تطويرها بشكل كامل؟

7. إذا كان هناك أي شيء آخر ترغب في القراءة عنه، فقم بذلك. ما هي بعض الأحداث المهمة في حياتك التي تم تسجيلها في السجلات الأكاشية؟ ما الذي تعمل عليه الآن والأكثر أهمية عند النظر إليه من منظور ذاتك العليا؟

8. عندما تكون مستعدًا للمغادرة، تخيل أنك خارج المكتبة مرة أخرى. ضع النور حول نفسك، ودع فقاعة النور تحملك إلى حيث أنت الآن. إذا كنت تريد معلومات إضافية عن حياتك، يمكنك العودة إلى المكتبة في أي وقت تريده.

6



فتح وعي
المستويات الداخلية

هناك حقائق أخرى موجودة إلى جانب الواقع الذي يمكنك رؤيته ولمسه وسماعه بحواسك الجسدية. هذه هي الأبعاد العليا التي تعيش فيها ذاتك العليا. هذه الحقائق حقيقية للغاية؛ ذاتك العليا، وذوات الآخرين العليا، والعديد من الكائنات السامية تعيش هنا.

الأبعاد التي توجد بها ذاتك العليا عادة مصنوعة من الاهتزازات الموجودة بتردد أعلى من عالمك المادي. كل شيء في عالمك له اهتزاز – الذرات في جسمك ومنزلك والطعام الذي تأكله. ما يجعل المادة صلبة وحقيقية بالنسبة لك هو العلاقة بين معدل اهتزازها واهتزازك. يتم فصل الأبعاد الأعلى عن أبعادك جزئيًا بسبب اهتزازاتها؛ لديها اهتزازات أسرع وأكثر سلاسة وأعلى.

بينما تنمو روحياً، فإنك تزيد من اهتزازك، وتصبح أبعاد ذاتك العليا أكثر قابلية للمعرفة وحقيقية بالنسبة لك. لأن هذه الحقائق يمكن معرفتها من خلال العالم الداخلي لأفكارك وخيالك وحواسك الداخلية، سأسميها "المستويات الداخلية" للواقع.

هناك مجتمع روحي
من العديد من البشر الساميين الذين يعملون
معًا على المستويات الداخلية.

عندما تصبح متناغمًا مع ذاتك العليا، تصبح أيضًا على دراية بالأبعاد التي توجد فيها ذاتك العليا. يمكنك الانضمام بوعي إلى المجتمع الأعلى من الكائنات التي تشكل ذاتك العليا جزءًا منها بالفعل.

جزء من الغرض الأسمى لمجتمع الكائنات العليا هو العمل مع العقل الكوني والإرادة العليا لمساعدة كل الحياة في التطور. إنهم يعملون باستمرار لمساعدة الناس في الصحوة، والعمل مع الإرادة العليا لبث الطاقات الروحية. فهم يساعدون في جعل الرحلة أسهل لجميع الذين يبحثون عن النمو أو يخدمون الآخرين أو يطلبون المساعدة. يمكنك أن تصبح أكثر وعيا بالعمل الذي يجري في الأبعاد العليا لتنفيذ خطة التطور. مع هذا الوعي، سيكون من الأسهل معرفة وتنفيذ هدفك الأسمى.

تعمل بعض هذه الكائنات كمرشدين وتعمل بشكل مكثف مع شخص معين إلى جانب المساهمة بطرق أخرى. تساهم الكائنات الأخرى بطرق مختلفة في مساعدة جميع المنفتحين على المساعدة ويطلبونها. يتم سماع كل نداء للمساعدة دائمًا. ترسل لك ذاتك العليا وهؤلاء الكائنات السامية على الفور النور والمساعدة. إنهم يجعلون كل الموارد متاحة ولا يدخرون شيئًا عندما تطلب المساعدة.

إذا كان بإمكانك فقط معرفة مقدار الحب الموجود لك في الأبعاد الأعلى، فلن تشعر بالوحدة أو القلق مرة أخرى. لا يوجد شعور بالانفصال في العوالم العليا. تساهم جميع الكائنات أينما يمكنهم خلق الخير، تمامًا كما تعملون معًا لخلق أشياء مهمة في واقعك. في بعض الأحيان، ستعمل ذاتك العليا معك على شيء ما؛ وفي أحيان أخرى، ستعمل ذاتك العليا جنبًا إلى جنب مع أدلة روحية عالية لتمكينك ومساعدتك في عمل حياتك ونموك الروحي.

في الأبعاد الأعلى لا يوجد نقد أبدًا، فقط الاحترام المتبادل والكلمات الطيبة. هناك اللطف والتواضع والتركيز على العمل الذي يتعين القيام به. جميع الكائنات تحمل رؤية عالية لبعضها البعض وترسل بعضها البعض حبًا غير مشروط. لا يوجد تفكير في الذات لا يشمل أيضًا رفاهية الآخرين.

إذا كان أي شخص يعمل في مشروع، فهذا أمر يهم الجميع. لا يوجد شعور بأنه يجب على المرء القيام بذلك بمفرده. جميع الأعمال تتلقى دعم الطاقة من الجميع. لا يوجد أبدًا فكر في الندرة أو المنافسة؛ يُنظر إلى كل شيء على أنه جزء من النظام الإلهي والكمال للكون. إنها مجموعة شاملة ويمكن للجميع الانضمام إلى من يريدون تقديم المساعدة. لا يزال هناك شعور بالفردية في الأبعاد التي تعيش فيها ذاتك العليا، ومع ذلك فإن الفرد مرتبط بجميع الكائنات الأخرى بطريقة أكبر بكثير مما هو عليه في واقعك.

يأتي اتصالك بهذه الأبعاد الأعلى من خلال مراكز تخاطرك العليا. معظمكم يتلقى تخاطريًا من خلال مراكزكم العاطفية. أنت تواجه هذا عندما تكون حول الناس و "تلتقط" ما يشعرون به. جزء من النمو الروحي هو تعلم أن تصبح شفافًا تجاه الرسائل العاطفية للآخرين، وفتح مراكز أعلى من التخاطر حتى تتمكن من تلقي التوجيه من ذاتك العليا.

من خلال مركز تخاطرك العالي، تتلقى إرشادات بديهية وأفكارًا إلهية ورؤى ومعرفة نقية حول ما يجب القيام به. تفتح تلقائيًا مركز تخاطرك العالي بينما تتماشى مع ذاتك العليا وتسمع وتتبع إرشاداتها.

يمكنك استخدام مراكز تخاطرك العليا لإرسال رسائل إلى الذات العليا للآخرين أو أن تصبح على دراية بالوعي على مستوى الروح الموجودة في أشكال الحياة الأخرى ــ مثل النباتات والحيوانات والمعادن. من خلال التخاطر العالي، يمكنك أن تصبح على دراية بالعديد من الكائنات السامية التي تخدم الإنسانية، ومرشدك الشخصي إذا اخترت، وأبعاد ذاتك العليا.

يمكنك التواصل مع أي من هؤلاء الكائنات السامية من خلال تخيل أنك تتواصل معهم. إذا كنت تعمل في مشروع، اطلب المزيد من التوجيه والمساعدة منها. تخيل ردًا على ذلك أن هؤلاء الكائنات السامية يرسلون النور لك أو لعملك أو لأحبائك. أنت

لست وحدك؛ هناك الكثير من المساعدة والدعم والتمكين المتاح لك ولعملك العالمي عندما تتواصل مع هذا المجتمع الأعلى.

يمكنك العمل في المستويات الداخلية من خلال أن تصبح موجهًا داخليًا بدلاً من التوجيه الخارجي.

بينما تعيش كذاتك العليا، فإن التوجيه والمعلومات ستأتي من الداخل وليس من الخارج. تتلقى التوجيه من ذاتك العليا في مركز التخاطر العالي، والذي تجلبه بعد ذلك إلى خيالك وأفكارك. نظرًا لأن اتصالك بالأبعاد الأعلى يأتي من الداخل، انتبه إلى أفكارك وحواسك الداخلية وخيالك.

التأمل هو أداة قوية لتصبح على بينة من هذه الأبعاد العليا وتوجيه ذاتك العليا. يسمح لك التأمل بتهدئة أفكارك الطبيعية والاستماع إلى ذاتك العليا. يسمح لك بإيلاء المزيد من الاهتمام لواقعك الداخلي من الصور والاشكال والمشاعر. بينما تتأمل، فإنك تزيد من اهتزازك وترددك، وتصبح أبعاد ذاتك العليا أكثر قابلية للمعرفة بالنسبة لك. يزيد التأمل من حساسيتك للأفكار والمفاهيم والصور من العوالم العليا وذاتك العليا.

يمكن أن يتضمن التأمل حالات من الاسترخاء والملاحظة والتركيز. يمكن أن يتخذ التأمل أشكالًا عديدة — من إسكات عقلك إلى التركيز على مشروع ما. التأمل هو موقف انعكاسي داخلي، وهو وقت للتفكير المركز. أنت تتأمل عندما تفكر في كيفية مساعدة الآخرين أو تنفيذ هدف حياتك.

يمكن أن يتكون التأمل من إرسال النور والحب إلى الناس أو الجلوس بهدوء وإسكات عقلك. الأشياء التي تسمح لك بالاسترخاء أو التركيز أو إسكات عقلك — المشي الطويل في الغابة، والاستماع إلى الموسيقى، والجلوس بهدوء والتفكير في الأشياء — سوف تربطك بنفسك العليا والأبعاد العليا.

يمكنك زيادة قدرتك على التواصل مع الأبعاد الأعلى من خلال تعلم كيفية الاسترخاء والتركيز. لا تحتاج إلى ممارسة تأمل رسمية لتحقيق ذلك؛ يمكنك التعلم من خلال ممارسة أنشطتك اليومية. وبنفس الطريقة، يمكنك التدرب على إسكات تيارك العادي من التشويش الذهني أثناء أنشطتك اليومية وتحقيق حالة من التأمل حتى أثناء نشاطك.

عندما تصبح واحدًا مع ذاتك العليا، سيكون لديك تركيز روحي ثابت من شأنه أن يسمح لك بأن تكون على اتصال دائم مع الأبعاد العليا كواقعك الأساسي. لن تحتاج إلى الجلوس لساعات وممارسة التأمل المعتاد؛ لأنك ستكون في حالة من التأمل — الاستقبال النشط، والاستماع الداخلي، والوعي المركز — بغض النظر عما تفعله.

بصفتك ذاتك العليا، فأنت مرتبط بوعي الروح لجميع أشكال الحياة من خلال المستويات الداخلية. يمكنك تعلم التواصل بوعي مع أرواح المعادن والنباتات والحيوانات باستخدام خيالك وقدراتك على التخاطر العالي. عندما تصبح أكثر وعيًا بعالمك الداخلي، ستتمكن من معرفة وحدتك وفهم وعي أشكال الحياة الأخرى. ستظل تحافظ على فرديتك وإحساسك بالذات.

إن الشعور بالوحدة والاتحاد يعني امتلاك القدرة على تجربة الحياة من منظور أي شيء أو من تركز عليه. ستكتسب الرحمة والحكمة وفهمًا أعمق لنفسك وأنت تتعلم كيفية رؤية الحياة من خلال "عيون" أشكال الحياة الأخرى.

يمكنك الشعور بالطاقة في البلورات
وأشكال الحياة الأخرى
مثل النباتات والحيوانات.

يمكنك استخدام خيالك للتواصل مع أشكال الحياة الأخرى. في المرة القادمة التي تكون فيها بالقرب من شجرة، اجلس بهدوء بجانبها وتظاهر بأنك الشجرة. بينما

تتظاهر بأنك الشجرة، استمع إلى النباتات الأخرى كما تتخيل أنهم سيبدون للشجرة. كيف تعيش الشجرة الليل والنهار، الحرارة والبرودة؟ كيف تعرفك الشجرة؟ أثناء قيامك بذلك، قد تشعر بمشاعر وانطباعات وصور خفية تتجاوز الكلمات.

هذه هي بداية أن تصبح واحدًا مع كل الحياة وتجربة هذا الجانب من وعي ذاتك العليا. يمكنك التقاط الصور من الشجرة وإحساس واقعها إلى حد ما، لأنك والشجرة لديكما وحدة على مستوى أعمق. من خلال عقلك وخيالك، يمكنك أن تصبح متحدًا مع واكتساب فهم أكبر لوعي صخرة أو شجرة أو نبات أو أي حيوان تتوافق معه. لا تقلق إذا كنت تشعر أنك تختلق ذلك. ثق في الانطباعات التي تتلقاها.

يمكنك أن تصبح على دراية بوعي البلورة. يشعر البعض منكم بالانجذاب إلى المملكة المعدنية وخاصة إلى البلورات والأحجار الكريمة. وذلك لأن نمطها البلوري الجزيئي يزيد من قدرتك على الضبط إلى أبعاد أعلى من خلال المستويات الداخلية للواقع. تتكون المستويات الداخلية من شبكة من النور تشبه إلى حد كبير الهياكل البلورية. يمكن أن يؤدي وجود بلورات في مكان قريب إلى زيادة قدرتك على نقل الطاقة تخاطريًا والعمل في المستويات الداخلية والأبعاد الأعلى. ومع ذلك، هذه ليس مطلوبا للقيام بذلك.

يمكنك إرسال واستقبال رسائل تخاطرية
من خلال المستويات الداخلية.

يمكنك تقديم مساهمة في السلام العالمي أو مساعدة الآخرين تخاطريًا عن طريق إرسال النور إليهم أو إلى البشرية جمعاء من خلال المستويات الداخلية. أثناء قيامك بذلك، فإنك تزيد من كمية النور في العالم بقدر ما تزيد من خلال أي جهد بدني.

قد تتخيل المستويات الداخلية كشبكة واسعة من شبكة منظمة للغاية ودقيقة من النور. كلما ارتفع البعد، كانت شبكة النور أدق. يمكن أن تنتقل الرسائل على طول

هذه الشبكة من ذاتك العليا إلى الذات العليا للآخرين. للقيام بذلك، تحتاج إلى الدخول في حالة سلمية للغاية، لأن وعيك هو الذي تنقله إلى العالم.

يمكنك إرسال رسائل تخاطرية إلى الأشخاص الذين تعرفهم. ستؤدي الرسائل المرسلة من ذاتك العليا إلى الذات العليا لشخص آخر إلى نتائج، على الرغم من أنها قد لا تأتي بطريقة يمكنك قياسها أو عزوها إلى عملك. فكر في شخص ترغب في التواصل معه. اهدأ، وتخيل شبكة دقيقة من النور من حولك، تمتد لأعلى بشكل مستقيم. بعد ذلك، تخيل خطًا من النور يخرج من قلبك إلى قلب هذا الشخص. أخبر هذا الشخص عقليًا أنك تحبه وتقبله تمامًا كما هو. عبر عن أي رسائل حب أخرى تريد إرسالها.

قام رجل بذلك مع زوجته عندما كانا يتنازعان على أحد أطفالهما. شعر أنها متساهلة جدًا وشعرت أنه قاسي جدًا. لقد وصلوا إلى طريق مسدود؛ لم يكن أي منهما على استعداد للتزحزح. حتى أنها وصلت إلى النقطة التي لم يكونوا يتحدثون فيها مع بعضهم البعض. أرسل لزوجته رسالة تخاطرية من خلال المستويات الداخلية من ذاته العليا، وأخبرها أنه يحبها ويريد السلام بينهما. بعد فترة وجيزة من إرسال رسالته، جاءت زوجته لتقول إنها منفتحة على حل أفضل، وتوصلا إلى حل وسط مقبول للطرفين.

في أوقات التغير الكوكبي هذه، يتغير الناس بسرعة، ويغرق الكوكب بأشكال وأفكار ومعلومات جديدة. إذا حاولت العثور على الاستقرار في العالم الخارجي، فقد تشعر بالارتباك وعدم اليقين. عندما تذهب إلى الداخل وتتواصل مع الأبعاد العليا وذاتك العليا، ستجد الحب والاستقرار والسلام. يتوفر دائمًا بث مستمر للسلام والنجاح والتركيز الروحي، وتعبيرات أخرى للنور. كل ما عليك فعله هو الهدوء وتخيل أنك تتابع هذا البث لاستلامه.

ليس فقط هناك كائنات عالية في المستويات الداخلية، ولكن هناك أيضًا العديد من الأماكن المختلفة والجميلة داخل هذه المستويات. على سبيل المثال، هناك أماكن توجد

فيها طابع نقي للحب والرحمة والشجاعة والصفات الأخرى. كل مكان يحمل طابع واحد ثابت، مثل الفرح، يبثه عبر العديد من الأبعاد. تتكون هذه الأماكن من الطاقة والصوت والنور والاهتزازات. يمكنك السفر عقليًا إليها واستيعاب الصفات التي تنبعث منها. وهي تعمل كنقطة مرجعية للاهتزاز النقي لنبرة الشعور هذه في العديد من الأكوان. في أي وقت تريد المزيد من هذه الصفات، يمكنك السفر إلى هذه الأماكن واستيعاب المزيد من الصفة التي تريدها.

في بعض الأحيان قد تشعر برغبة ساحقة في الهدوء، يليها شعور بالطاقة أو النور يتدفق من خلالك. هذه هي الأوقات التي تقوم فيها ذاتك العليا بعمل عالمي رائع، وتساعد في إرسال النور والطاقة من خلال المستويات الداخلية. استجب من خلال الهدوء وترك هذا الاهتزاز العالي للطاقة يتدفق من خلالك. كما هو الحال، سوف يصبح تألقك أكثر إشراقًا.

بينما تفتح وعيك بالمستويات الداخلية، ستكون حساسًا بشكل متزايد لانطباعات التخاطر من العوالم العليا وذاتك العليا. ستكتسب قدرة متزايدة على مساعدة الناس تخاطريًا وتلقي التوجيه والمساعدة لنفسك. سيكون لك دور أكبر في تنفيذ الإرادة العليا وستصبح أكثر وعياً بالخطة التطورية الأكبر للبشرية. سيتم تقديرك كعضو في المجتمعات العليا التي تساعد البشرية والحياة جمعاء على الوصول إلى أعلى إمكاناتها، وستحصل على الكثير من الدعم والحب لنموك الروحي وعمل حياتك.

التأمل

6 فتح وعي المستويات الداخلية

الغرض من هذا التأمل هو فتح مركزك الأعلى للتخاطر ومقابلة المجتمع الأعلى من الكائنات التي تعمل معًا على المستويات الداخلية لمساعدة جميع الذين يستيقظون أو يطلبون التوجيه.

الخطوات:

قد ترغب في الحصول على بلورة قريبة يمكنك حملها في يدك.

1. استدعي النور لك وتخيل النور من حولك. تخيل أنك في فقاعة من النور وتحملك إلى معبد حيث يوجد العديد من الكائنات السامية. تعمل هذه الكائنات السامية معًا لرفع اهتزازات البشرية ومواءمة جميع الناس مع ذواتهم العليا. إنهم يبثون السلام والحب والصحوة الروحية.

2. اشعر بالسلام والحب والفرح الذي يحيط بك عند وصولك إلى المعبد. لاحظ مدى جمال المعبد والأراضي المحيطة به. استمع إلى أصوات الطبيعة ونبرة الهتاف الجميلة.

3. تسير ذاتك العليا نحوك. اشعر بالحب غير المشروط والسلام والهدوء الذي يشع من ذاتك العليا إليك. بينما تقف ذاتك العليا أمامك، فإنها تلمس مركز تاجك، في الجزء العلوي من رأسك، لمساعدتك على الاستيقاظ روحياً. تلمس ذاتك العليا بلطف عينك الثالثة، الموجودة على جبهتك بين عينيك. هذا يفتح رؤيتك الداخلية أكثر ويوائم كلا المركزين مع اهتزازات ذاتك العليا.

4. تقودك ذاتك العليا الآن إلى فناء جميل حيث يجلس العديد من البشر الساميين في دائرة. إنهم يرسلون بثًا للسلام والحب والفرح متاحًا لجميع الذين يستمعون. يدعونك للانضمام إلى هذه الدائرة والجلوس في المركز. أثناء جلوسك، يمكنك الاستماع إلى بثهم. اشعر بالحب والفرح يتدفقان من خلالك. في أي وقت تريد أن تشعر بتحسن، كل ما عليك فعله هو تخيل نفسك جالسًا في هذه الدائرة، وتتلقى هذا البث.

5. اشعر بالترحيب الحار الذي أرسل لك والفرح الذي يتمتع به الجميع عند انضمامك إلى هذا المجتمع الأعلى. الجميع يرسلون لك الحب والدعم لعملك ونموك الروحي. استرخي للحظة في الحب والنور الذي يرسلونه لك.

6. تتقدم ثلاثة كائنات عالية جدًا وقوية وتقف حولك أنت وذاتك العليا، وتشكل مثلثًا. إنهم يحتجزونك في نورهم. اشعر بمدى حبهم لك. يأتي العديد من الكائنات ويقفون حولك في مثلثات متزايدة باستمرار. في هذا النور، اشعر بنفسك تندمج مرة أخرى مع ذاتك العليا. أنت الآن ذاتك العليا.

7. تجتمع هذه الكائنات الآن في دائرة أكبر، ويدعونك للانضمام إليهم لإرسال النور إلى المملكة النباتية. عندما ترسل النور، اسأل المملكة النباتية عقليًا إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به الآن لمساعدتها، واسأل كيف يمكن للمملكة النباتية مساعدتك في نموك. عندما تنتهي، تخيل أن تفعل الشيء نفسه مع مملكة الحيوان.

8. سوف تنضم الآن إلى كل هذه الكائنات لإرسال النور والحب إلى المملكة المعدنية والأرض نفسها. قد ترغب في حمل بلورتك وتخيل أن النور يتدفق عبرها إلى الأرض. اشعر بحبك واتصالك بالأرض. اسأل كيف يمكنك مساعدة الأرض الآن، وكيف يمكنك تعزيز اتصالك بها من أجل نموك.

9. عندما تكون مستعدًا للمغادرة، اشكر هذه الكائنات على نورها. دع فقاعة النور تحملك إلى الغرفة التي أنت فيها. اشعر بالاتصال المتزايد الذي لديك الآن مع المجتمع الأعلى من الكائنات، والممالك النباتية والحيوانية والمعدنية، والأرض نفسها.

7



الانتقال إلى
وعي أعلى

عندما تصبح ذاتك العليا، ستعيش العديد من حالات الوعي العليا. تأتي هذه الحالات بشكل طبيعي مع زيادة ملاحظتك واهتمامك ووعيك. إنها تأتي من تناغمك الأكبر مع الأبعاد الأعلى وقدرتك المتزايدة على الوجود في أبعاد أكثر من مجرد واقعك الأرضي. تأتي عندما تصبح أكثر مرونة، وتعتقد أن كل شيء ممكن، وتفتح عقلك لاستكشاف المجهول.

عندما تصبح ذاتك العليا، قد تواجه زيادة في القدرات النفسية والتخاطرية، والبصر المستبصر، وذكريات الحياة الماضية. ليس من الضروري تطوير هذه القدرات لتنمو روحياً، ولكن قد تكون هذه القدرات جزءاً من نموك. يمكنك تطويرها بوعي، أو قد تواجه حدوثها بشكل طبيعي مع نموك.

يمكنك تطوير مهارات الوعي العالي بوعي من خلال زيادة وعيك. كل ما تفعله له مستويات أكثر مما تنتبه إليه عادة. هناك الكثير مما يدور حولك أكثر مما تدركه عادة. عندما تصبح أكثر ملاحظة ووعيًا، ستلاحظ الطاقات الخفية الموجودة حولك؛ فهي موجودة دائمًا ويمكنك العمل معها لتغيير واقعك.

كم عدد المستويات التي يمكنك معرفتها في وقت واحد؟ هل يمكنك ملاحظة تنفسك، ووضعيتك، وأفكارك، وعواطفك، وحركات العضلات، والأصوات في الغرفة، وشعور ملابسك على جسمك، والروائح من حولك في وقت واحد؟ إلى أي مدى في الغرفة تمتد طاقتك إلى ما وراء جسمك؟ اشعر بثراء قدرتك على الشعور بالطاقات الخفية.

عندما تصبح أكثر وعيًا، ستجلب وعي ذاتك العليا إلى المناطق التي كانت غير واعية. قد يكون لديك أحلام حية أو أحلام تعطيك رسائل وتوجيهات حول حياتك. مع زيادة وعيك، قد تكون على دراية بالحياة الأخرى التي عشتها، مثل الحياة الموازية والسابقة. قد تبدأ ذكريات الحياة الماضية في الظهور. على سبيل المثال، عندما تلتقي بأشخاص لأول مرة، قد تروق لهم على الفور، وتشعر كما لو كنت تعرفهم من قبل. قد تذهب إلى مكان جديد وتشعر كما لو كنت هناك من قبل.

عندما تصبح ذاتك العليا، قد تواجه توسعًا في قدراتك النفسية والبديهية. قد تجد نفسك تتوقع ما سيقوله الناس قبل أن يتحدثوا، أو حتى إكمال الجمل لهم. قد يكون لديك شعور بأن شيئًا ما سيحدث، وهو يحدث. قد تفكر في شخص ما وتلتقي به أو تتصل به بعد ذلك بوقت قصير. قد تحصل على ومضات من المعلومات حول شخص لا تعرفه حتى وتكتشف لاحقًا أن معلوماتك كانت دقيقة. على الرغم من أن هذه المعلومات متاحة لك دائمًا، إلا أنها تصبح أكثر وضوحًا مع نموك واكتساب وعي ذاتك العليا. يتيح لك هذا الوعي أن تصبح أكثر وعياً بأفكارك وكل ما يدور حولك.

يمنحك تطوير الوعي والحساسية المتزايدين لذاتك العليا — مثل البصر المستبصر وقدرات التخاطر والقدرات النفسية — فهمًا أكبر ومنظورًا أوسع. مع هذه القدرات المتزايدة، تكتسب بعدًا آخر من الوعي يتيح لك العمل بشكل أكثر فعالية في واقعك الطبيعي. ستفهم كيفية إنشاء نتائج بدت ذات مرة وكأنها معجزات. ستكتسب قدرة متزايدة على شفاء نفسك، والبقاء مركزًا ومتوازنًا، ومعرفة من أنت، وزيادة الطاقة الإيجابية من حولك.

ستحدد كيفية استخدامك لهذه القدرات ما إذا كانت تخدم مصلحتك العليا أم لا. ستساهم في نموك الروحي إذا استخدمتها لخدمة وتمكين الآخرين وكأدوات لخلق هدف حياتك. لن تخدم نموك إذا استخدمتها للسيطرة على الآخرين، أو لبناء غرورك بشكل زائف، أو كأهداف في حد ذاتها. هذه القدرات هي طرق لتعزيز نموك، وليست أهداف النمو.

ستزداد قدراتك المستبصرة
عندما تصبح ذاتك العليا.

عندما تصبح ذاتك العليا، فإن قدراتك المستبصرة — قدراتك على الإحساس والرؤية وسماع المعلومات التي تتجاوز ما هو متاح لحواسك الجسدية — ستزيد وتسمح لك بأن تصبح أكثر حساسية لهذه الطاقات الخفية. العديد منكم لديه بالفعل تجارب مع رؤية المستبصر ولكن لا يعرف ماذا يسميها.

على سبيل المثال، ربما نظرت إلى شخص ما وعرفت بشكل حدسي أن هناك خطأ ما فيه. قد تلمس شخصًا ما وتشعر بالرغبة في تحريك يديك بطريقة معينة دون حتى التفكير في ذلك. قد تؤدي الطريقة التي تحرك بها يديك إلى إطلاق سراح أو تحول لهذا الشخص. قد تجد نفسك تشير بيديك كما لو كنت تحرك الطاقة أثناء التحدث.

قد تشعر بأجسام الطاقة الجسدية والعاطفية والعقلية للآخرين. قد تكون قادرًا أيضًا على الشعور بالمكان الذي تفتقر فيه أنماط طاقة الناس إلى الانسجام. يرى بعض الناس الاضطرابات في طاقة الآخرين بأعينهم الداخلية كأماكن ذات كثافة أو ظلام أكبر. قد تشير هذه إلى الأماكن التي يوجد فيها مرض أو حيث أخذ الشخص أنماط طاقة من شخص آخر لا تنسجم مع طاقته.

بينما تنمو روحياً من خلال زيادة الوعي الذاتي، ستكتشف المزيد عن أنظمة الطاقة الخاصة بك. من خلال العمل على مستوى الطاقة، يمكنك إحداث تغييرات جذرية في نفسك. ابدأ في تطوير بصرك المستبصر — القدرة على العمل مع أجسام طاقتك — من خلال الثقة في خيالك وأن تكون مرحًا ومبتكرًا ومبدعًا. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالبرد، فتظاهر بأنك تستطيع رؤية هالتك — الطاقة المحيطة بجسمك — لأنها تمتد إلى الخارج وبعيدًا عن جسمك. لاحظ ما إذا كانت لا تبدو أو

تبدو صحيحًة في مكان ما. لا تقلق إذا كنت لا تستطيع رؤيتها حقًا؛ تظاهر أنك تراها بعيونك الداخلية.

يتخيل بعض الناس أن حقول الطاقة الخاصة بهم تبدو منهارة أو قريبة جدًا من أجسادهم إذا كان هناك ألم أو مرض جسدي. البعض يتحسس الألوان. قد تبدأ بتخيل أنك توسع مجال طاقتك، مهما بدا لك، بحيث يبدو أكثر جمالًا وتوازنًا. ثم اجعل اللون أكثر جمالا، أو أضف الألوان. أرسل النور إلى هذه المنطقة أيضًا. كن مرحًا قدر الإمكان حتى تشعر بالتحول. مفتاح إحداث تغيير دائم هو قدرتك على ملاحظة حتى أدنى التغييرات المؤقتة. هنئ نفسك حتى لو استمر التغيير في الشعور الجسدي لمدة ثانية أو ثانيتين فقط. أي تغيير هو مؤشر على أنك على المسار الصحيح وأن ما تفعله يؤثر على طاقتك.

كان أحد الرجال يعاني من التهاب الحلق. كان مغنيًا وكان لديه أداء قادم. لم يكن يريد أن يفقد صوته. فتح على نور وطاقة ذاته العليا، طالباً إرشادها ومساعدتها. بدأ في استخدام خياله والتظاهر بأنه يمكن أن يرى خطوط من النور حول حلقه. بدا البعض مضغوطًا للغاية، لذلك تخيل أنه يسحبها. على الفور شعر بمزيد من الألم والتضيق، لذلك توقف عن استخدام تلك الصورة.

لم يكن يعتقد حقًا أن العمل على طاقته سيؤدي إلى أي نتائج، لذلك كانت التغييرات الفورية مشجعة له، حتى لو كانت في الاتجاه الخاطئ. ثم تخيل إضافة المزيد من الخطوط، وجعلها أكثر دقة، وإضافة النور. بدأ حلقه يشعر بتحسن كبير، على الرغم من أنه فقط لثوانٍ في كل مرة. استيقظ عدة مرات أثناء الليل واستمر في اللعب مع التهاب الحلق، باستخدام خياله. استمر شعوره بالرفاهية لفترة أطول وأطول. عندما استيقظ في اليوم التالي، اختفى التهاب حلقه.

عندما تصبح ذاتك العليا، ستكتسب منظورًا موسعًا وأكبر للكون. ستتغير معتقداتك وأفكارك حول ما هو ممكن. ستزداد قدرتك على التأثير على المادة وتحقيق نتائج جسدية. عندما تكون قادرًا على التأثير على الأشخاص والأشياء بمهارة أكبر،

ستكتشف أن إحساسك بالمسؤولية يزداد في وقت واحد. كل هذه القوى — التخاطر، والاستبصار، والقدرات النفسية المعززة — ستمنحك المزيد من الوضوح والمعرفة لمساعدة الآخرين على الوصول إلى حكمتهم العليا أيضًا. من المهم تطويرها بالمعدل المناسب لك واستخدامها بأعلى درجات النزاهة.

التأمل

7 الانتقال إلى وعي أعلى

الغرض من هذا التأمل هو مساعدتك في تطوير قدراتك على الشعور بالطاقات الخفية للأبعاد العليا ولتحفيز مركزك النفسي المعروف باسم "العين الثالثة" ومركزك الروحي المعروف باسم "مركز التاج".

الخطوات:

1. اجلس في وضع مريح. كن على دراية بالأصوات في الغرفة، ومشاعر ملابسك ضد بشرتك، وإيقاع وامتلاء أنفاسك. تنفس بعمق عدة مرات، ثم أرسل وعيك من خلال جسمك واجعل نفسك مرتاحًا قدر الإمكان. عندما تسترخي أكثر، راقب نبضات قلبك ونبضك.

2. تخيل أنك تندمج مع إشراق ونور ذاتك العليا. بصفتك ذاتك العليا، ركز على جسمك العاطفي. قد تتخيل أن جسدك العاطفي يبدو وكأنه طبقة من الطاقة على سطح جسدك المادي وخارجه. بصفتك ذاتك العليا، "اسحب" جسمك العاطفي بعيدًا عن جسمك المادي حتى يقف حولك متألقًا وسلسًا وواضحًا.

3. الآن تخيل مركزك الروحي على قمة رأسك كزهرة لوتس. في كل مرة تنمو وتصل إلى الأعلى، تتكشف البتلة، حتى يكون لديك لوتس بألف بتلة. تخيل ما ستشعر به عندما تتكشف جميع البتلات. تخيل اللوتس كما يبدو الآن — كم عدد البتلات المفتوحة؟ تخيل المزيد من البتلات تفتح بلطف وسهولة. أثناء فتحهم، تخيل وميض جسدك الروحي المستيقظ من حولك.

4. تخيل بعد ذلك شبكة النور من حولك التي هي جسمك العقلي. مدها لأعلى بشكل مستقيم، واجعلها أدق وأكثر جمالا.

5. بصفتك ذاتك العليا، ضع نورا بنفسجيًا حول غدتك الصنوبرية، الموجودة خلف عينيك بالقرب من مركز جمجمتك. تنظم الغدة الصنوبرية صحوة العيون الروحية التي يمكن أن ترى طاقات خفية في هذا البعد وغيره، بما في ذلك رؤية هالاتك وهالات الآخرين.

6. انظر في جميع أنحاء الغرفة مع التركيز على عينيك. انتبه إلى أي اختلافات عما تراه عادة أو أي وعي أكبر بالطاقة حول الأشياء التي تنظر إليها. إذا لاحظت

توهجًا ناعمًا حول الأشياء، العب مع النظر إلى التوهج لمعرفة المزيد عنه — حجمه وكثافته وأي أنماط يحتوي عليها، وما إلى ذلك.

7. عندما تعود إلى الغرفة، هنئ نفسك على العمل في مراكز الطاقة الخاصة بك وعلى استعداد لرؤية المزيد من الطاقات غير المرئية والخفية من حولك.

قد يؤدي القيام بهذا التأمل إلى زيادة تطور بصرك المستبصر. يتطور البصر المستبصر بوتيرته الخاصة وبطريقة مريحة لك. ادرك في كل مرة يكون لديك وعي داخلي أكبر بتلك الطاقات التي كانت غير مرئية أو غير معترف بها، لأنك أصبحت على دراية بالأبعاد العليا وترى الأشياء من خلال عيون ذاتك العليا.

القسم الثاني



الانفتاح نحو الداخل

رفع اهتزازك

تهدئة عواطفك

السماح لمصلحتك العليا

تسريع نموك

اختيار واقعك: خلق المستقبل المحتمل

المرور عبر الفراغ

توسع وتقلص الوقت

8



رفع اهتزازك

رفع اهتزازك يأتي من فتح قلبك. عندما تشعر بالحب، فإنك تشعر بمزيد من الحيوية والتوسع والتجديد. الحب يتدفق مع الكون بدلاً من مقاومته. الحب هو الرغبة في أن تكون ضعيفًا؛ إنه قبول نفسك والآخرين تمامًا كما أنت وهم. الحب غير المشروط يذيب كل الانفصال. عندما تتعلم أن تحب نفسك والآخرين أكثر، فإنك تزيد من اهتزازك. تأخذ طاقتك الاهتزازات الأكثر سلاسة والأرقى للأبعاد الأعلى وتصبح نفسك الأعلى.

الحب هو المدخل للتنوير.

يمكنك فتح قلبك أكثر من خلال حب نفسك. أحب جميع أجزاء نفسك، حتى تلك الأفكار والمشاعر التي ربما وصفتها بأنها سلبية. إذا كنت تشعر بالغضب أو الشك، أحب تلك المشاعر بقدر ما تحب مشاعرك من الفرح والسلام.

أحب إنسانيتك وكذلك ألوهيتك. أحب انعدام الأمن لديك ومشاعرك السلبية. إذا كنت تشعر بعدم التسامح أو عدم المحبة، أحب تلك المشاعر أيضا. أحب كل ما تسميه "عيوبك". أنت لا تغيرهم بإنكارهم أو كرههم. يمكنك تغييرهم من خلال محبتهم. عندما تحب مشاعرك السلبية، يمكن أن تتطور إلى تعبيراتها الإيجابية.

أحب كل أفكارك، حتى تلك المحدودة أو المخيفة. فكر فيها كأطفال صغار يحتاجون إلى حبك وطمأنتك. إذا التقطت فكرة سلبية، فلا تجعل نفسك مخطئًا في الحصول عليها. أحب كل أفكارك السلبية وسيكون لديهم سلطة أقل بكثير عليك.

إذا كانت هناك أشياء تريد التوقف عن التفكير فيها، أحب نفسك للتفكير فيها وسيكون من الأسهل التوقف عنها. ضع فكرة إيجابية إلى جانب فكرتك السلبية؛ يمكن لفكرة إيجابية واحدة أن تلغي مئات الأفكار السلبية.

كانت إحدى النساء خائفة من المصاعد والارتفاعات. كرهت نفسها لشعورها بالخوف، وحاولت إقناع نفسها بالابتعاد عن مخاوفها. يبدو أن لا شيء ينجح حتى قررت تجربة تكتيك جديد — أن تحب مشاعرها. في المرة القادمة التي صعدت فيها إلى المصعد، شعرت بالذعر لكنها استمرت في إرسال الحب لمشاعرها المخيفة. عندما صعدت إلى الأعلى، أصبحت أقل قوة، حتى شعرت في الطابق العلوي باندفاع من الغبطة والتوسع.

يمكنك أن تحب مشاعرك السلبية، وبالتالي تغييرها من القيد إلى النور، أو يمكنك كرهها ومقاومتها. إن كرهها يمنحها المزيد من السلطة عليك. أحب إنسانيتك؛ هذا ما أنت هنا لتجربته والتعلم منه. أحب نقاط ضعفك وكذلك نقاط قوتك، لأن هذه هي المجالات التي تحتاج إلى حبك للتطور. عندما تحب مشاعرك السلبية، يتوسع عالمك وتزداد اختياراتك.

الحب يخلق الشفاء.

يمكن أن يؤدي تقلص الطاقة إلى الإصابة بالمرض. يحدث التقلص عندما لا تحب نفسك. على سبيل المثال، إذا أصبت بالبرد، فقد تكون هذه علامة على أنك لا تحب نفسك بما فيه الكفاية. إذا كنت تشعر بالبرد، اسأل نفسك ما هو الشيء المغذي الذي ستفعله لنفسك إذا كنت مصابًا بالبرد. قد تأخذ قسطًا من الراحة أو تتخلى عن بعض الضغط الذي تتعرض له. عد نفسك أنك ستفعل هذه الأشياء حتى لو لم تكن مصابًا بالبرد — وغالبًا ما يزول البرد. بالطبع، تأكد من تنفيذ ما وعدت به!

في الأمراض الأطول، ربما لاحظت أن هناك تحولًا في أفكارك ومشاعرك في الوقت الذي بدأت فيه تتحسن. أنت تخلق بعض الأمراض لتزويدك بفرصة لإطلاق الطاقات القديمة والانتقال إلى مستوى جديد من حب الذات. عندما تحب وتكرم نفسك أكثر، فإنك ترفع اهتزازك، ويتغير مسار أي مرض.

يحدث معظم الشفاء من قبل المعالج الحقيقي لأن المعالج لديه طاقة حب وقوة حياة أكثر من الشخص الذي يتم شفاؤه، على الأقل في المنطقة التي تسبب المرض. يمتد مجال طاقة المعالج إلى الخارج ويخلق مساحة للشخص ليحب نفسه أكثر. أثناء قيامه بذلك، تتوسع المنطقة التي تتقلص وتسبب المرض، مما يخلق فرصة للشفاء.

أنت تقوي الناس وأنت تحيطهم
بأفكارك المحبة.

عندما تحب نفسك وتتقبلها، مد نفس المشاعر إلى الآخرين. يبذل الناس قصارى جهدهم لمعرفة خلفياتهم وظروفهم ومعتقداتهم. بدلاً من الحكم على الآخرين أو انتقادهم، اسأل نفسك عما يمكنك فعله لجعل حياتهم أفضل. كانت مجموعة من الصديقات ينتقدن عندما بدأت إحداهن في شرب المزيد وإهمال أطفالها. أدركوا أنهم بحاجة إلى أن يكونوا أكثر محبة، لذلك سألوا أنفسهم عما يمكنهم القيام به لمساعدتها.

وبدلاً من محاولة تغيير صديقتهن بأي شكل من الأشكال، بدأن في بث رسالة إليها مفادها أنهن يحبونها تمامًا كما هي. ثم بدأوا في إرسال النور لها. كانت النتائج دراماتيكية. بعد أسبوعين، قررت فجأة الإقلاع عن الشرب وغيرت حياتها. على الرغم من أن هذه الأنواع من النتائج قد لا تحدث دائمًا، إلا أنك تساعد دائمًا من خلال التخلي عن الحكم والنقد، على الرغم من أنك قد لا تكون على دراية بنتائج أفكارك الجيدة.

أرسل للناس أفكارًا محبة. أثناء قيامك بذلك، فإنك تقويهم وتدعمهم في جذب الأشياء الجيدة. يقضي المعلمون العظماء الكثير من وقتهم في حالات من الحب العميق، ويرسلون الطاقة والحب تخاطريًا إلى أولئك الذين يطلبون المساعدة.

يمكنك إرسال الحب ذهابًا وإيابًا عبر الزمن وسيكون له تأثير مفيد، لأن الحب يتجاوز الزمن. أرسلت امرأة واحدة الحب والمغفرة إلى صديقها القديم. لقد رفضها وجرح مشاعرها قبل سنوات عديدة، وكانت لا تزال تفكر في بعض الأحيان في رفضه وشعرت بالألم. تخيلت نفسها تتحدث إلى نفسه العليا، وترسل له الحب والمغفرة.

بعد ذلك بوقت قصير، لاحظت تحولًا في علاقتها مع زوجها؛ كانت قادرة على أن تكون أكثر انفتاحًا وضعفًا، كما لو أنها لم تعد تحمي نفسها من الرفض. إذا كان هناك أي شخص في ماضيك ظلمك، أو ظلمته، فأرسل إليه الحب والمغفرة. أثناء قيامك بذلك، سترفع اهتزازك.

عندما تذهب إلى مستوى جديد من الحب والالتزام مع الناس، قد يبدأون في التصرف بطرق غير محبوبة لم يعبروا عنها من قبل. الحب هو طاقة قوية. تبدأ أجزاء الشخص التي لم تشعر بالحب في الماضي في الشعور بالأمان بما يكفي لكشف نفسها. حبك يخلق مكانًا آمنًا للشفاء. إذا أصبح من الصعب حب شخص ما بعد أن أصبحت أكثر محبة، فادرك أنه يحدث فقط لأنك أصبحت أكثر محبة، وليس بخلاف ذلك.

كل السلبية هي صرخة من أجل المزيد من الحب.

يمكن للجميع استخدام المزيد من الحب. لا تشعر بالإهانة إذا كان الناس وقحين أو غير لطفاء أو يبدو أنهم يحاولون إيذاء مشاعرك. لا يمكنك معرفة ما يحدث معهم. أرسل لهم الحب بغض النظر عن كيفية تصرفهم. سيعود إليك عدة مرات كحب

متزايد في حياتك. عندما تحب الآخرين، حتى تلك الأشياء التي لا تحبها، فإنك تزيد من اهتزازك بسرعة.

ذهبت إحدى النساء إلى صيدلية وكان الصيدلي وقحًا جدًا معها. كانت تميل إلى الرد عليه، لكنها بدلاً من ذلك استمرت في إرسال الحب له. عندما غادرت، أرادت أن ترسل له أفكارًا سيئة، لكنها لم تفعل ذلك. كما أنها سامحت نفسها على وجود أفكار سيئة عنه، مما جعل من السهل إرسال أفكار محبة له. بعد عدة أسابيع، عادت إلى تلك الصيدلية، وتصرف الصيدلي بشكل مختلف تمامًا. لم يكن ودودًا فحسب، بل أخبرها أيضًا أنه قبل عدة أسابيع من اكتشافه أن زوجته مصابة بالسرطان وقد لا يكون لديها وقت طويل لتعيشه. عند اكتشاف هذه الحقائق الخفية، شعرت بالسعادة لأنها أرسلت له الحب وليس الأفكار السيئة.

العديد من الأشخاص الذين تتعامل معهم أصغر منك على مستوى الروح وليسوا قادرين بعد على التصرف بلطف وحب بقدر ما يرغبون. تعلم التوقف عن الرد على قسوة الآخرين أو وقاحتهم أو عدم احترامهم لك. التفاعل مع الألم أو الأذى ببساطة يخرجك من مركزك الهادئ الصافي. أرسل فكرة المغفرة وكن محبًا ولطيفًا للجميع، بغض النظر عن كيفية تصرفهم. أحب نفسك حتى لو لم تكن استجابتك عالية كما تريد.

الحب يجدد الخلايا في جسمك ويتيح لك الخروج من كثافة مستوى الأرض. إذا رأيت القبح، أحب ذلك أيضًا. إذا رأيت الآخرين يتصرفون بطرق لئيمة وغير ودية، أحبهم. بدلاً من انتقاد الآخرين أو التركيز على أخطائهم، أدرك أن لديك الفرصة لرفع اهتزازك من خلال محبتهم. عندما تنفتح على الحب، ستختبر عالمًا أكثر جمالًا من حولك.

أنت تجذب الأشياء والأشخاص
ذوي الاهتزازات المماثلة.

نظرًا لأن كل شيء في عالمك له اهتزاز، فإن معدل اهتزازك يحدد الأشخاص والأحداث والظروف والأشياء التي تجذبها لنفسك. إن حب الآخرين، إذن، هو حقًا هدية لنفسك - لأنك عندما تحبهم فإنك ترفع اهتزازك وبالتالي تجذب أشياء أفضل.

قد تشعر أنك صالح أو متفوق على أحبائك، وتشعر أن نموك الروحي يجعلك شخصًا أفضل. جميع ذوات الناس العليا متساوية، على الرغم من أن الناس لديهم مستويات مختلفة من القدرة على التعبير عن ذواتهم العليا في حياتهم على الأرض. يمكنك أن تقول، "شريكي لا يتأمل أو يأكل الطعام الصحي الذي آكله. إنه ليس محبًا أو متوازنًا أو مستقرًا أو منطقيًا أو صافياً مثلي، لذلك فهو ليس مرتفعًا مثلي". أدرك أنك مع الشريك الذي تتعامل معه لأن لديك اهتزازًا مشابهًا.

أنت تجذب الأصدقاء والأحباء الذين تتشابه روحهم ودروسهم مع روحك. ستكون هناك مجالات يكون فيها أحباؤك أكثر تطورًا منك ومجالات تكون أنت أكثر تقدمًا منهم. يمكنك زيادة اهتزازك إلى مستوى لم تعد فيه في نفس نقطة التطور، وإذا حدث ذلك، فمن المحتمل أن تنفصل. في هذه الأثناء، طالما أنك مع الناس، اعتبرهم متساوين، حتى لو لم يفعلوا الأشياء التي تعتقد أن الأشخاص المتطورين روحياً "يجب" القيام بها. عندما تشعر بأنك متفوق أو صالح، فإنك تقلص طاقتك، وتغلق قلبك، وتخفض اهتزازك.

رفع اهتزازك يغير علاقتك بكل شيء. نظرًا لأنك تجذب أغراضك الشخصية بناءً على تشابه الاهتزاز، فعندما تغير اهتزازك، قد تمر بفترات من بيع الأشياء أو فقدان الأشياء أو شراء أشياء جديدة. قد تنظر في خزانتك وتقرر أنه لم يعد أي من ملابسك على ما يرام بعد الآن وتريد ملابس جديدة. قد ترغب في الانتقال إلى منزل أو مدينة جديدة.

كما أن اهتزازك المتزايد يغير صورتك الذاتية. عندما تغير هويتك، قد تفقد تلك الأشياء التي ترمز إلى الأجزاء القديمة من شخصيتك. على سبيل المثال، إذا فقدت

محفظتك، فقد تتخلى عن الهوية التي ترمز إليها رخصة القيادة الخاصة بك أو البطاقات الأخرى التي تحملها.

قد تمر أيضًا بفترات تنهار فيها الأشياء من حولك. الأجهزة الكهربائية عرضة بشكل خاص للتغيرات في اهتزازك، حيث يؤثر معدل اهتزازك على مجال الطاقة الكهرومغناطيسية لديك. قد تتعطل العديد من العناصر الكهربائية في نفس الوقت. يمكنك إنهاء هذا النمط من الأشياء التي تنهار من خلال إنشاء اتصالات جديدة لجميع الأشياء الخاصة بك.

فقط تخيل أنك تتواصل معهم كما تفعل عندما تشتري الأشياء لأول مرة — العب معهم أو أعجب بهم أو تعامل معهم بحب. يمكنك المشي في غرفة وتخيل أنك ترسل خطوطًا من النور إلى جميع الأشياء الخاصة بك، وتعيد الاتصال بها على مستواك الجديد الأعلى.

يرفع الاهتزاز العالي الطاقة من حولك.

عندما تجلب طاقتك إلى أعلى مستوى ممكن، فإنك تضبط النغمة الاهتزازية للبيئة المحيطة. ولا يسع الآخرين إلا أن يلتقطوها. فكر في وقت كنت فيه حول شخص محب للغاية وسلمي ومركز. ربما شعرت بمزيد من المحبة والسلام والتركيز.

ذاتك العليا موجودة في حالة من الحب. في كل مرة تكون فيها محبًا ولطيفًا ومتسامحًا ورحيمًا مع نفسك والآخرين، فأنت ذاتك العليا. تعلم أن تحب كل شيء في حياتك — كل شعور وفكر وإجراء تتخذه. فكر في نفسك كشخص جميل ومحب، يفعل أفضل ما تعرفه عن كيفية النمو والتطور.

التأمل

8 رفع اهتزازك

الغرض من هذا التأمل هو فتح مركز قلبك واستخدام قلبك المستيقظ لفتح طاقاتك وموازنتها على العديد من المستويات من المادية إلى الروحية.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. ضع يدك على قلبك، وقل لنفسك بشعور، "أنا أحبك. أنا أقبلك كما أنت. أنا ألتزم بك. أنتَ مهمّ. حياتك مهمة". قل هذا حتى تتمكن من الشعور بحقيقتها.

2. اطلب من قلبك أن يرشدك إلى اتباع طريقته المحبة. اطلب منه التحدث إليك بشكل أكثر وضوحًا. أخبره أنك ستستمع. يمكنك أن تثق بقلبك، لأنه سيقودك دائمًا إلى مصلحتك العليا. ضع يدك برفق.

3. تخيل قلبك كشمس، ودعه يشع الحب والنور إلى كل خلية في جسمك. اشعر بالنور الصادر من قلبك وهو يوازن وينسق ويجدد جسمك، مما يعزز تدفق طاقة قوة الحياة في كل مكان.

4. اقض لحظة في الشعور بأي مشاعر موجودة الآن. أرسل الحب لكل واحد يمكنك تحديده. خذ لحظة للاستماع إلى أفكارك عندما تتبادر إلى ذهنك. أرسل الحب لكل فكرة عند ظهورها.

5. عندما تعود إلى الغرفة، خذ نفساً عميقاً واشعر بتوهج الحب في جميع أنحاء جسمك.

9



تهدئة عواطفك

على مستوى الطاقة، لا يزال هناك الكثير من الاضطرابات على مستواك الأرضي. لم تفقد أنماط الموجة في كونك بعد ما يمكن تسميته "عنف الخلق". في العوالم العليا، تكون أنماط الموجة أكثر سلاسة وهدوءًا. جزء من هدفك على الأرض هو جلب هذه الطاقات الأكثر هدوءًا وسلاسة إلى المستوى الأرضي، مما يساعد في تطور المادة.

قد تشعر بهذا الاضطراب بقوة في عواطفك. يعد تعلم تهدئة عواطفك خطوة مهمة في أن تصبح ذاتك العليا. العواطف القوية والثقيلة تخرجك من مركزك السلمي وتجعل من الصعب سماع الصوت الهادئ لذاتك العليا.

هل يمكنك أن تتخيل كيف ستكون حياتك إذا شعرت دائمًا بالهدوء والتركيز والتوازن؟ قد لا تزال لديك مشاعر قوية للقيام بالأشياء، لكنها ستكون مشاعر متناغمة ومتوازنة بدلاً من المشاعر المضطربة.

تركزك العواطف في الزمان والمكان. عواطفك هي الوقود الذي يدفع أفكارك إلى الظهور؛ تجعل مشاعرك بالرغبة في شيء ما من السهل إدخاله في حياتك. على الرغم من أنك تحتاج إلى الشعور بشيء ما قبل أن تتمكن من خلقه، يمكنك إنشاء أشياء من مشاعر إيجابية ومتناغمة بدلاً من المشاعر السلبية أو غير المنسجمة.

جزء من رحلتك إلى ذاتك العليا هو تعلم الاستماع والتصرف وفقًا لتوجيهاتها. عندما تكون عواطفك هادئة، ستسمع هذا التوجيه عقليًا، وتتخذ إجراءً، وتجد حياتك تتدفق بسلاسة. عندما لا تتبع همسات وإرشادات ذاتك العليا، قد تجد الأمور تزداد صعوبة. قد تخلق ظروفًا تثير مشاعر قوية ومضطربة. تشير العواطف القوية والمكثفة إلى أنك لا تتبع مسار وإرشاد ذاتك العليا. كلما ابتعدت عن ذاتك العليا، أصبحت الأمور أكثر صعوبة وقد تكون عواطفك أكثر شدة واضطرابًا.

على سبيل المثال، استمر أحد الرجال في التفكير في أنه بحاجة إلى تغيير وظيفته. ومع ذلك، لم يتخذ أي إجراء، وسرعان ما شعر بمقاومة متزايدة للحضور إلى العمل. بدأ يشعر بالملل والقلق، لكنه لم يتخذ أي إجراء. اشتدت المشاعر، وبدأ يكره وظيفته لدرجة أنه أصيب بنزلات برد وأمراض طفيفة سمحت له بالبقاء في المنزل. تأثر أدائه، وفي يوم من الأيام طرده رئيسه. اتخذ على الفور إجراءً للحصول على وظيفة جديدة. لدهشته، وجد وظيفة رائعة على الفور. أدرك أن الأمور كانت ستكون أسهل بكثير لو ترك وظيفته القديمة عندما كان لديه التوجيه للقيام بذلك لأول مرة، ولم يكن ليعيش الكثير من المشاعر المضطربة.

للنمو بفرح، من المهم متابعة رسائلك الداخلية وإجراء تغييرات صغيرة وسهلة. ثم لن تخرج الأمور عن التوازن ولن تخلق مواقف تثير مشاعر قوية ومكثفة.

إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية تجاه شيء ما، فاسأل نفسك العليا عن التوجيه الذي تحتاج إلى سماعه لجعل الأمور تعمل بسلاسة أكبر في هذا المجال. كل عاطفة سلبية تشير إلى أن هناك رسالة من ذاتك العليا تحتاج إلى الانتباه إليها. عندما تسمع الرسالة، يمكنك اتخاذ الإجراءات التي ترشدك إليها ذاتك العليا لاتخاذ وتغيير الموقف الذي يسبب لك الاضطراب.

إذا شعرت بمشاعر سلبية، توقف واسأل ذاتك العليا، "ما هي الرسالة؟ ما الذي أحتاج إلى النظر إليه في حياتي أو القيام به بشكل مختلف؟" تعلم الانتباه إلى أدنى مشاعر التهيج أو الاستياء أو السلبية. هل هناك أي مجال لديك فيه مشاعر سلبية باستمرار؟ توقف للحظة واطلب رسالة في هذه المنطقة.

معلموك المتطورون للغاية لم يتخلصوا من عواطفهم، لأن العواطف جزء من التجربة الإنسانية. ومع ذلك، فإن عواطفهم سلمية ومتناغمة بغض النظر عما يجري من حولهم. إنهم يستمعون إلى توجيه الذات العليا ويخلقون الانسجام والوضوح في كل شيء عنهم.

عندما تحقق مستويات أعلى من الإتقان، قد لا تزال تتعرف على ومضة من الغضب أو التهيج، لكنك ستتعلم معالجة هذه المشاعر في لحظة، واسأل عن التوجيه الذي تحتاج إلى الانتباه إليه، واتركه يذهب.

لديك عاطفة بارزة واحدة
تسمى "عاطفة الولادة"
والعديد من عواطف الثانوية.

هناك العديد من تيارات الطاقة التي تمر من خلالك في شكل عواطف. الأول هو عاطفة ولادتك. إنه شعور عميق حملته طوال حياتك. على الرغم من أن كل خلية وذرة في جسمك تختلف عما كانت عليه عند ولادتك، إلا إذا لم تكن قد خضعت لتحول روحي كبير، فإنك لا تزال تحمل هذا الشعور الأساسي معك.

يختار البعض منكم التفاؤل أو السعادة أو الرضا عن النفس كنبرة شعورك الرئيسية. يختار آخرون شعورًا أساسيًا بالتشاؤم أو الاستياء أو خيبة الأمل. البعض ذو طبيعة هادئة؛ والبعض الآخر يشعر بحزن هادئ أو وحدة أو تعاسة. يختار بعض الناس الحب كنبرة شعورهم الرئيسية؛ يختار آخرون أن يكونوا جادين أو محبين ممتعين. يختار البعض التفوق المتعجرف؛ يختار البعض الآخر الشعور بعدم الاستحقاق والدونية.

فكر للحظة في أبرز مشاعرك. هل أنت عادة سعيد أو ذو طبيعة هادئة أو متفائل؟ هل أنت متوتر أو قلق أو غير سعيد كثيرًا؟ إذا كنت لا تتعرف على نبرة شعورك الأكثر وضوحًا في الوقت الحالي، فكن ببساطة على دراية بأن لديك واحدة واطلب معرفة المزيد عنها. قد تشعر بها كملاحظة داخلية بدلاً من شعور متميز. إلى جانب نبرة الشعور البارزة، لديك خمسة إلى سبعة مشاعر ثانوية تشكل هويتك العاطفية الرئيسية في هذه الحياة. ما هي العواطف التي تشعري بها في أغلب الأحيان؟

اختارت ذاتك العليا هذه المشاعر الخاصة لتقودك إلى تجارب معينة لم تكن لتعيشها بدونها. عواطفك هي العدسات التي تنظر من خلالها إلى العالم. عندما تكون سعيدًا، ترى العالم بشكل مختلف عن عندما تكون غاضبًا أو حزينًا. إن تجربة كل عاطفة تشبه ارتداء زوج جديد من النظارات؛ كل شعور يظهر لك طريقة مختلفة للنظر إلى العالم. لقد اخترت هذه المشاعر لأنها أعطتك المنظور الذي من شأنه أن يوفر لك أكبر قدر من النمو.

لقد اخترت نطاق شدة عواطفك. لقد اختار بعضكم مجموعة واسعة جدًا، من الألم الهائل إلى الفرح الكبير. لقد اختار بعضكم نطاقات أضيق، مفضلين العمل بمستويات دقيقة، مثل الفرح المعتدل إلى التعاسة المعتدلة. لأنك تعيش في قطبية، لكل عاطفة إيجابية لديك سيكون لديك أيضا عكس ذلك. يأتي الهدوء العاطفي من العثور على نقطة التوازن، مما يجعل جميع عواطفك متناغمة مع ذاتك العليا.

لديك الكثير من المشاعر اليومية، ومعظمها عابرة. إذا كنت تفكر في المشاعر التي مررت بها اليوم، فقد تتعرف على اثنين أو ثلاثة مشاعر مختلفة على الأقل. العواطف مثل حقل قوة متحرك؛ يمكنك تجربتها ثم السماح لها بالتدفق من خلالك. من المهم عدم التعرف عليهم أو التشبث بهم لفترة أطول من اللازم للحصول على فوائدها. أي شيء يخرجك من مركزك يظهر لك أنك بطريقة ما لا تتدفق وتتواصل مع ذاتك العليا.

يشعر بعضكم بمزيد من الحيوية عندما يكون لديك مشاعر قوية ومضطربة. قد تقلق من أن تهدئة عواطفك ستجعلك تشعر بأنك أقل حيوية. على سبيل المثال، إذا كانت الأمور سلمية للغاية مع شريكك، فقد تعتقد أن علاقتك قد فقدت بعضًا من شغفها وحيويتها. قد تخلط بين الشدة والحب. يعتقد بعض الناس أنه ما لم يكن هناك الكثير من الدراما العاطفية في العلاقة، فإن الشخص الآخر لا يهتم بها. إنهم يحبون المشاعر العالية والمكثفة ويخلقون الدراما من أجل الشعور بها. ما هي الصور والأفكار التي تظهر لك وأنت تفكر في الهدوء طوال الوقت؟

يتعلم بعضكم تقدير المشاعر المتناغمة من خلال تجربة المشاعر المضطربة أولاً. قد تكون غاضبًا أو تبكي لساعات أو تشعر بالأذى أو الخيانة أو الرفض. ستصل إلى نقطة لا تطاق فيها المشاعر السلبية القوية وتريد السلام قبل كل شيء. بهذه الرغبة القوية ستبدأ في إجراء التغييرات التي ستجلب الهدوء إلى حياتك. هل أنت مستعد للتخلي عن الدراما؟ إذا كان الأمر كذلك، فقل لنفسك، "أنا أختار السلام."

أحب الناس لما هم عليه،
وليس لمن تريدهم أن يكونوا.

إذا كانت عواطفك المضطربة تأتي من اضطرابات في علاقاتك، فابحث عن كثب — هل تقبل أشخاصًا آخرين على ما هم عليه؟ أم أنك تحجب حبك حتى يصبحوا كما تريدهم أن يكونوا؟ أنت تفوز دائمًا من خلال دعم الآخرين في أن يكونوا من هم بدلاً من من تريدهم أن يكونوا. عادة، عندما تتخلص من ارتباطك برغبتك في أن يتصرف الناس بطريقة معينة، فإنهم يصبحون أكثر تعاونًا وحبًا. ومع ذلك، فإن هذا ليس هو الحال دائمًا، وأنت لا تتخلص من ارتباطك، على أمل الحصول على نتيجة أو نتيجة معينة. إن ترك ارتباطك هو هدية لنفسك، وطريقة لمنح نفسك المزيد من السلام والحرية الداخلية.

تتضمن علاقاتك الأكثر حميمية أعظم توقعاتك وتمثل أكبر التحديات التي تواجهك لكي تكون هادئًا ومركزًا. إذا كان أحباؤك يزعجونك، اسأل نفسك، "لماذا أتفاعل بهذه الطريقة؟ ما هو النمط الذي يثيرونه في داخلي؟ هل يذكرني هذا الموقف بشيء مؤلم من الماضي؟ ما الذي أتعلمه من هذا الاضطراب؟"

إذا كنت تشعر بخيبة أمل من الطريقة التي يتصرف بها الناس أو يعاملونك، فبدلاً من افتراض أنك لم تفعل شيئًا للتسبب في سلوكهم، اسأل، "ماذا أفعل؟ هل أجعلهم دفاعيين؟ هل أطالبهم بالتصرف بطرق معينة لإرضائي؟ هل أرتكب خطأ ما يفعلونه

بأي شكل من الأشكال؟ هل أقبلهم وأحبهم على ما هم عليه؟" إن معرفة كيفية تأثير كلماتك وسلوكياتك على الآخرين يجعل من السهل خلق الواقع الذي تريده معهم.

بمجرد أن تشعر بالأذى، يصبح العديد منكم دفاعيين ومنغلقين، ويريدون التأكد من أنك لن تتأذى مرة أخرى. من الآن فصاعدًا، عندما يفعل الناس شيئًا يزعجك أو يؤذيك، انظر إليه على أنه فرصة لتعلم حبهم بدلاً من حماية نفسك. أرسل الحب لمشاعرك بالأذى. أدرك أن سلوكيات الآخرين التي تؤذيك تأتي من خوفهم من إيذاء أنفسهم، وليس من نيتهم في إيذائك.

كان أحد الرجال منزعجًا باستمرار من علاقته بزوجته لأنه شعر أنها أهملته. كان لديه العديد من الأشياء المحددة التي اعتقد أنها يجب أن تفعلها لإثبات أنها تحبه، مثل التواجد في المنزل كل ليلة، ومشاهدة التلفزيون معه، والبقاء في المنزل مع الأطفال بدلاً من العمل. لقد أحبته حقًا وبذلت قصارى جهدها لإرضائه، لكنها أرادت أيضًا مهنة وأرادت الخروج من حين لآخر. أصبحت صامتة بشكل متزايد وانسحبت عندما أصبح أكثر غضبًا. في أحد الأيام، في لحظة من الإلهام، قرر أنه يساهم في الاضطرابات وبدأ يفكر في كيفية التغيير.

سأل نفسه لماذا أزعجه سلوكها كثيرًا ولماذا شعر بالتخلي عنه عندما خرجت. أدرك أن والده قد شعر بالتخلي عنه من قبل والدته، التي توفيت في وقت مبكر من زواجهما. كان قد أخذ مشاعر والده بالتخلي عنه على أنها مشاعره وكان يحاول منع حدوث نفس الظرف في حياته. ومع ذلك، فإن جهوده لحماية نفسه كانت تخلق مسافة أكبر بين زوجته ونفسه — وهو الشيء الذي لم يرغب في حدوثه. عندما توقف عن جعلها مخطئة وأصبح أكثر محبة وقبولًا، أدرك أنها كانت مخلصة للغاية ولن تتخلى عنه. أصبحت علاقتهما أكثر هدوءًا وحبًا عندما تخلى عن حاجته إليها للبقاء في الجوار باستمرار ووثق في أن كل ما فعلته يكرم كليهما.

يمكنك اختيار السلام

بغض النظر عن كيفية تصرف الآخرين.

عندما يكون لديك مشاعر غير سعيدة، لا تعتقد أن شخصًا آخر تسبب فيها. إذا كنت غاضبًا، فتوقف عن إلقاء اللوم على شخص آخر لإغضابك. بدلاً من ذلك، اعمل مباشرة مع مشاعرك بالغضب. إن التعرف على سبب شعورك بالغضب سيفعل المزيد ليأخذك إلى مستوى أعلى من محاولة معرفة كيفية جعل الشخص الآخر يتغير.

إن انتظار الآخرين للتصرف بطرق معينة ليكونوا سعداء يجعل سعادتك تعتمد على شيء خارج نفسك. إنه تحويل قوتك إلى أشخاص آخرين والسماح لهم بتحديد شعورك. تأتي المشاعر الهادئة من معرفة أن ما تشعر به هو اختيارك. أنت لا تريد أن تعتمد مشاعرك الجيدة على شخص آخر أو موقف خارجي. ضع طاقتك ووقتك في الارتقاء وجعل حياتك الخاصة تعمل.

ينطوي النمو الروحي على تطوير القدرة على فهم نفسك والتصرف بطرق أكثر محبة. كل شيء في حياتك يعلمك عن نفسك. لا تجعل نفسك مخطئًا إذا كان لديك الكثير من الاضطرابات في حياتك؛ انظر إليها على أنها فرصة للنمو ومعرفة المزيد عن نفسك.

لاحظ أنك اكتسبت بالفعل مستوى من التمكن من عواطفك، لأن هناك بعض المواقف التي ربما أزعجتك بشدة منذ سنوات والتي سمحت لها الآن بالمرور بسرعة. ربما عندما أهانك شخص ما في الماضي شعرت بالسوء حيال ذلك لعدة أيام. الآن أنت ببساطة تتجاهل وتقرر أنها مشكلتهم، وليست مشكلتك. سوف تصل إلى نقطة، إذا لم تكن هناك بالفعل، يمكنك عندها أن تقول: "الناس هم كما هم، ولن أتخذ تصرفاتهم على محمل شخصي. في الواقع، يظهر لي سلوكهم السلبي أنهم بحاجة إلى حبي أكثر".

كلما زاد وعيك، زادت تأثير عواطفك على الآخرين، حتى لو لم يكونوا بالقرب منك جسديًا. يرسل الجميع بثًا عاطفيًا. مع زيادة اهتزازك، يكون لديك المزيد من طاقة قوة الحياة تتدفق من خلالك ويؤثر بثك على المزيد من الناس.

بينما تنمو روحياً، لديك المزيد من المسؤولية لإرسال بث سلمي ومتناغم. في الأبعاد العليا، حيث يرتبط الجميع بشكل تخاطري كوعي واحد، من المهم أن يساهم الجميع بمشاعر عالية ومتناغمة للكل. ربما لاحظت كيف يمكن لشخص منزعج للغاية أن يؤثر على غرفة كاملة مليئة بالناس، وكيف يمكن لشخص قوي جدًا وحكيم ومحب أن يحدد نبرة عالية يتبعها الجميع.

تظهر لك جميع المشاعر السلبية
حيث لا تتماشى
مع رؤية ذاتك العليا.

إذا كنت في أزمة عاطفية أو اضطراب، فافعل كل ما يرعاك. استرخ مع كتاب أو خذ دشًا دافئًا أو اشترِ شيئًا خاصًا لك. خصص مساحة في غرفتك للجلوس والتفكير أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى. أفعل شيئاً من أجلك يجعل بيئتك أكثر جمالاً أو أناقة. إنه وقت حب نفسك. غذي نفسك بطرق صغيرة، لأنك ستتعلم أثناء قيامك بذلك أن تغذي نفسك بطرق أكبر.

أحب نفسك وجميع عواطفك عند ظهورها. خذ الوقت الكافي لفحص الأشياء الإيجابية التي تتعلمها من هذا الاضطراب. تذكر أن الأزمات توفر فرصًا للوصول إلى أعمق مستوى من وجودك ومعرفة ذاتك العليا بطرق جديدة؛ في معظم الأحيان هذا هو السبب في أنك تخلقها.

يمكنك تغيير مشاعرك والإفراج عنها بسرعة أكبر من خلال تجربتها بدقة عند ظهورها. اشعر بالعاطفة في جسمك. أين مكانها؟ إذا كان له لون، أي لون ستكون؟ لا تحاول أن تقنع نفسك بالخروج من الشعور؛ اسمح لنفسك أن تشعر بها. بعد التعرف عليها في جسمك، أرسل النور إلى تلك المنطقة. ستكتشف أن معظم العواطف، حتى الأقوى منها، تمر بسرعة بعد تجربتها، وتحبها، وتسمع رسائلها. توقف عن التفكير

في أي مشكلة تخلق العاطفة القوية، وركز على شعور العاطفة نفسها. تنفس بعمق وتخيل أن النور يملأ جسمك.

عندما تشعر تمامًا بعواطفك، يمكنك تحريرها. بعد إطلاقها، اشعر بالجانب الأعلى من تلك العاطفة. كل عاطفة سلبية لها عاطفة إيجابية على الجانب الآخر. اطلب من المشاعر الإيجابية أن تأتي الآن وتستبدل المشاعر السلبية التي شعرت بها.

يمكن أن يكون للموسيقى تأثير مهدئ للغاية على عواطفك. كلاهما يهتز وله صدى وإيقاع. ربما لاحظت أنه عندما تضع موسيقى جميلة أو أصوات بيئية، فإنها تهدئك أو تجعلك تشعر بمزيد من البهجة. استخدم الموسيقى كأداة لتشعر بالهدوء أو كيفما تريد أن تشعر.

يمكنك أيضًا تغيير عواطفك من خلال التأمل وتهدئة عقلك. بعض الأفكار تثير مشاعر معينة. عندما تفكر بهدوء، فإنك تهدئ عواطفك. تستجيب عواطفك أيضًا لأفعال جسمك المادي ويمكن أن تؤثر عليها بعض الأطعمة. العديد من أشكال التمارين الرياضية، مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات، تهدئ الجسم العاطفي. إنها تهدئ العقل وتجلب أفكارك إلى اهتزاز أعلى من خلال خلق تدفق أكثر سلاسة للطاقة.

يمكنك اختيار السلام على القلق، والهدوء على الاضطرابات، والحب على الصراع. بينما تتابع وتستمع إلى توجيه ذاتك العليا، ستعمل حياتك بطرق أسهل وأكثر بهجة. عندما تهدئ عواطفك، تصبح أكثر شفافية تجاه اضطراب المستوى الأرضي وستحوله إلى الاهتزازات السلسة والمتناغمة والأرقى لذاتك العليا.

التأمل

9 تهدئة عواطفك

الغرض من هذا التأمل هو مواءمة عواطفك مع نغمات المشاعر النقية والعالية والرائعة الموجودة في الأبعاد العليا.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. يمكنك استخدام تنفسك للتأثير على عواطفك. ابدأ بالتنفس بعمق والزفير حتى تتمكن من إخراج هواء أكثر من المعتاد. أثناء الشهيق، قم بتصويب عمودك الفقري وضبط الجزء الخلفي من رقبتك ورأسك بحيث يمكن أن تتدفق طاقتك إلى أعلى عمودك الفقري وإلى الخارج من خلال الجزء العلوي من رأسك.

2. تخيل أنك في شرنقة من النور، وأنت تطفو لأعلى في الأبعاد الأعلى. في هذه الأبعاد، هناك أماكن فعلية حيث تنبعث نغمات الطاقة الجميلة، وملاحظات أنقى العواطف، من اهتزازاتها التوجيهية. يصدر كل مكان اهتزازًا مختلفًا من أنقى أنواع الجودة. بعض الاهتزازات هي مشاعر - نغمات الحب أو الرحمة أو الشجاعة أو الانسجام أو الفرح أو السلام. هناك أماكن بها اهتزازات لكل شعور جميل يمكنك تخيله. هذه الاهتزازات النقية تشبه الشوكات الرنانة، وتوفر نغمات مرجعية لجعل هذه الاهتزازات العالية متاحة لجميع الكائنات.

3. ما هو الشعور، مثل الثقة أو الحب أو الشجاعة، الذي سيكون أكثر فائدة لنموك الآن؟ فكر في هذه الصفة. أثناء قيامك بذلك، اسمح لنفسك بالانجذاب إلى المكان الذي توجد فيه نغمة الشعور هذه في أنقى نغماتها وقوتها. اجلس في هذا الشعور الجميل - نغمة أي شعور تختاره.

4. دع البث المنبعث من هذا المكان ينتج صدى في عواطفك حتى تأخذ هذه الصفة على أنها ملكك. اشعر بأنك تتغير على مستوى اهتزازي.

5. تخيل نفسك في موقف مستقبلي، مع إظهار هذه الصفة أو الشعور. في هذا الموقف المستقبلي، قد تشعر باهتزاز هذه الصفة النقية تتدفق من خلالك وتصبح جزءًا منك.

6. عندما تكون مستعدًا، عد إلى الغرفة في شرنقة النور. يمكنك العودة إلى هذا أو أي نغمة شعور أخرى في أي وقت تريده.

10



السماح
لمصلحتك العليا

ذاتك العليا تقودك دائمًا إلى مصلحتك العليا. ذاتك العليا تحبك وتريدك أن تحصل على كل شيء جيد يمكنك السماح به في حياتك. فكر في شعور إعطاء الحب لطفل صغير أو حيوان أليف مفضل. يسمحون لك بحبهم دون الشعور بأنهم يجب أن يعطوك شيئًا في المقابل. تشعر بالرضا وتنمو من القدرة على العطاء لهم. الأمر نفسه مع ذاتك العليا – إنها تريد أن تمنحك كل شيء جيد يمكنك تخيله، وحتى أكثر من ذلك!

تعلم أن تتلقى كل الأشياء الجيدة التي يجب أن تمنحها لك ذاتك العليا.

يحتاج العديد منكم إلى تعلم كيفية تلقيها. لقد تلقى معظمكم أقل من اثنين في المئة من الأشياء الجيدة التي يمكن أن تمنحها لك ذاتك العليا. أغمض عينيك للحظة وتخيل أن ثمانية وتسعين في المئة الأخرى تأتي إليك. كيف يشعرك ذلك؟

هل تجد نفسك منفتحًا لاستلامه، أم أنك تبدأ في الحد من الكمية التي يمكنك إدخالها؟ تخيل نفسك تتلقى المزيد، كما لو كنت تشغل صنبورًا وتسمح بمزيد من التدفق الجيد إليك.

أنت تستحق أن تحظى بحياة رائعة مليئة بالحب والوفرة والأصدقاء الجيدين والصحة الممتازة والعلاقات المحبة. ذاتك العليا وفيرة تمامًا، وعندما تنفتح على مصلحتك العليا، فإنك تتماشى مع ذاتك العليا. ابدأ بالاعتقاد بأن الحياة الجيدة هي

بطبيعة الحال ملكك، وليست شيئًا يجب أن تكسبه أو تدفع ثمنه. إنها الخطة العليا للكون لجميع الكائنات أن يكون لها حياة من الجمال والانسجام والوفرة.

مبدأ السماح مهم جدا. أنت تسمح للأشياء بالدخول إلى حياتك بسهولة ودون عناء طوال الوقت. هناك العديد من الأشياء التي تعتقد أنك تستحقها، ولا تفكر مرتين في الحصول عليها. على سبيل المثال، قد يكون لديك كل الطعام الذي تريده، والأصدقاء الجيدون، والاحترام والدعم من الآخرين، والعديد من الأفكار الإبداعية. يمكنك زيادة الخير الذي تجلبه إلى حياتك من خلال تعلم كيفية السماح لنفسك بالحصول على ما تريد.

على الرغم من أنك تسمح بسهولة بالوفرة في بعض مجالات حياتك، إلا أن هناك أشياء أخرى قد تعتقد أنك لا تستحقها أو يجب أن تعمل بجد من أجلها. أنت تستحق أعظم الأشياء التي يمكنك تخيلها بقدر ما تستحق كل الأشياء الصغيرة التي تسمح بها بسهولة في حياتك. ليس عليك فعل أي شيء "الاستحقاق" مصلحتك العليا. أنت شخص جيد وجدير. الأشخاص الذين لديهم وفرة وعلاقات محبة وسعادة ليسوا أكثر استحقاقًا أو أفضل منك. إنهم ببساطة يسمحون لمزيد من الأشياء الجيدة بالدخول إلى حياتهم.

يمكنك السماح للأشياء بالدخول إلى حياتك بسهولة أكبر عندما تسمح لأي شكل بالعمل. على سبيل المثال، بدلاً من أن تطلب من شخص معين أن يحبك، ما عليك سوى طلب المزيد من الحب، والسماح له بالقدوم بكل الطرق والأشكال الممكنة. قد يأتي من أصدقائك أو أطفالك أو حتى الغرباء. عندما تسمح بمزيد من الحب في حياتك من جميع المصادر، قد تجد أن الشخص الذي تريد أن تعطيك المزيد من الحب يصبح أيضًا أكثر محبة؛ ومع ذلك، لم تعد تعتمد على حبه للشعور بالرضا عن نفسك.

بدلاً من التفكير في أنه عليك العمل للحصول على الأشياء، انظر إلى كل شيء جيد يأتي كشيء "سمحت به" وأعطيت الإذن للدخول في حياتك. لقد أحببت نفسك بما يكفي للحصول عليه. فكر في بعض الأشياء الجيدة التي تسمح بها بسهولة في حياتك

الآن. امنح نفسك لحظة تقدير لقدرتك على السماح لمصلحتك العليا في هذه المجالات. إذا قمت كل ليلة بإعداد قائمة بجميع الأشياء الجيدة التي سمحت بها في حياتك في ذلك اليوم، فستتعلم بسهولة أكبر كيفية السماح بمزيد من الأشياء الجيدة في حياتك.

بينما تنمو روحياً، ستأتي إليك العديد من الأشياء الجيدة. ستؤدي قدرتك على قبولها إلى تسريع نموك. ليس عليك أن تكافح؛ يمكنك السماح لصالحك الأعلى بالتدفق بسهولة إلى حياتك. كل ما يحدث يمكن أن يخدمك ويجلب لك الفرح.

قل لنفسك،

"أنا الآن أسمح لمزيد من الأشياء الجيدة في حياتي."

إذا كان هناك شيء يسير على ما يرام ووجدت نفسك تقول: "الأشياء أفضل من أن تكون حقيقية – أتساءل إلى متى سيستمر هذا،" توقف! بدلاً من ذلك، تحدى نفسك لتخيل أن الأمور تتحسن. فكر في شيء يعمل بشكل جيد في حياتك الآن. اصنع صورة ذهنية لها لتصبح أفضل.

أفكاركم تخلق واقعكم، لذلك انتبهوا إلى أي تفكير محدود. تعلم التوقف عن الاستماع إلى تلك الأفكار التي تخبرك أنه لا يمكنك الحصول على ما تريد. يجب أن تكون متيقظًا لمعرفتها عند ظهورها، لأنك لا تريدها أن تنزلق دون أن يلاحظها أحد.

كانت إحدى النساء تخشى العمل في مشروع قادم. وجدت نفسها وهي تقول لأصدقائها مدى صعوبة المشروع وصعوبته. أدركت أنها كانت تعد الأمر ليكون صعبًا وصعبًا، وقررت تغيير صورتها العقلية. توسعت في اهتزاز نفسها العليا التي وجهتها لجعل صورة ذهنية للمشروع سهلة وتتحول بشكل جيد. تخيلت نفسها تخبر أصدقائها بعد أن أنهت المشروع بمدى سهولة قيامها بذلك. لدهشتها، كان المشروع سهلاً، وانتهى بها الأمر بإخبار صديقاتها كيف سار كل شيء على ما يرام.

هل هناك شيء تتحدث عنه أو تعتقد أنه سيكون صراعًا بالنسبة لك؟ توقف للحظة وتخيل أنها تعمل بسهولة وبشكل جيد. ما تتخيله هو ما تخلقه، لذلك تخيل أفضل نتيجة يمكنك تخيلها.

يمكن أن يكون لديك حياة تعمل بشكل مثالي. لا تحتاج إلى قبول المشاكل والأزمات كطريقة للحياة. تخلص من المخاوف والصراعات والمشاكل في حياتك. ما عليك سوى السماح لهم بالمغادرة. امنحها الإذن بالرحيل. احذف كلمة "أحاول" من مفرداتك، لأنها تستدعي مزيد من النضال. بدلاً من قول "أنا أحاول القيام بذلك بشكل جيد"، قل "أنا أفعل هذا بشكل جيد".

كل شيء يحدث لمصلحتك العليا؛
الكون يعمل بطرق مثالية.

كل موقف هو فرصة للنمو؛ كل ما يحدث يمنحك الفرصة لتصبح أقوى وأكثر حكمة وأكثر محبة. كل ما يحدث لك هو لمصلحتك العليا. توفر لك بعض المواقف الفرصة للتخلص من ارتباط أو التخلي عن عاطفة لم تعد تخدمك. إن السماح لمصلحتك العليا يعني أن تعرف في أعماقك أنك آمن ومحبوب وأن ذاتك العليا تعمل دائمًا من أجلك.

ابدأ الآن في إخبار نفسك أن الكون مثالي وأن كل ما تفعله وكل ما يحدث لك مثالي. بينما تنمو روحياً، ستكتسب فهماً أكبر لسبب حدوث الأشياء، وسترى الكمال في كل ما يحدث. من المنظور الأعلى لليوم، قد تكون قادرًا على النظر إلى الماضي ومعرفة أن الأشياء التي فسرتها ذات مرة على أنها سلبية قدمت لك النمو وبدايات جديدة.

ثق أن ما يفعله الآخرون سيكون بطريقة ما لمصلحتك العليا، حتى لو كنت لا تفهم السبب. بغض النظر عما يحدث، أخبر نفسك أن الكون مثالي، وكل ما يحدث مثالي. إذا لم يحدث شيء كنت تأمل في حدوثه، فاعلم أن شيئًا أفضل سيحدث.

لا تحاول إجبار اتك العليا على إنشاء صورك حول كيف يجب أن تكون الأمور؛ اعلم أن الحكمة العليا تعمل دائمًا. تذكر أن ذاتك العليا تمنحك دائمًا الكثير من الخير الذي ستسمح به في حياتك من خلال اتصالك بها.

إذا كنت قد اتخذت جميع الإجراءات التي يتخذها التوجيه الداخلي، فاستسلم لحاجتك إلى أن تكون مسؤولة ومسيطرة في كل دقيقة. يريد عقلك أن يخطط لكل شيء ليتحول إلى طريقة معينة؛ يريد أن يكون قبطان السفينة. على الرغم من أنه من الجيد تحديد الأهداف، إلا أن ثق بنفسك العليا لتجلب لك جوهر كل ما تريده في الوقت المثالي وبالطريقة المثالية. ذاتك العليا هي "القبطان" الحقيقي، وتضعك دائمًا في ظروف مثالية.

يتطلب الأمر الكثير من الطاقة لمحاولة جعل العالم يعمل بالطريقة التي يعتقد عقلك أنه يجب أن يعمل بها. تخلى عن عبء محاولة التخطيط لكل التفاصيل الصغيرة. ليس عليك التمسك بإحكام ومراقبة كل شيء كل دقيقة للتأكد من عدم حدوث أي خطأ. ما عليك سوى الانتباه، والتصرف بناءً على أي رسائل داخلية تتلقاها، والبقاء في التدفق الأعلى. ستصبح الأمور أفضل مما كنت تتخيل.

يمكنك السماح بمزيد من الخير في حياتك من خلال إعطاء أشياء جيدة لأشخاص آخرين. كل ما تقدمه يعود إليك مضاعفًا. امنح ابتسامة وحبًا وطاقة جيدة أينما ذهبت. أعط كل ما تريد الحصول عليه. أعطه بحرية، وليس بقصد الحصول على شيء ما. إذا كنت تريد المزيد من الحب، فامنح الحب. إذا كنت تريد المزيد من الاحترام أو الدعم، فامنح ذلك للآخرين، وستجده يعود إليك.

اسمح للناس بإعطائك.

هل أنت منفتح حقًا لتلقي الحب والأشياء الجيدة من أشخاص آخرين؟ اسمح للناس بأن يحبوك. تلقي حبهم بكل الطرق التي يقدمونها لك. يمنحك الناس الحب بالطريقة التي يريدون الحصول عليها؛ قد لا يتطابق عطاؤهم دائمًا مع صورتك لما تريد. تعلم التعرف على الحب بكل الطرق التي يتم منحه بها.

أرادت إحدى النساء أن يبقى زوجها في المنزل معها كل ليلة، وعندما لم يفعل ذلك شعرت أنه لا يحبها. غالبًا ما كان يقضي ساعات متأخرة في العمل وكان في حيرة من أمرها بسبب تفكيرها في أنه لا يحبها. في رأيه، كان عمله لساعات طويلة هو هديته لها، وبناء مستقبل راسخ لهم والتأكد من أن حياتهم تعمل بطرق عملية. تعلمت أن تدرك أن عمله الشاق كان تعبيرًا عن حبه. أدركت أنه يحبها، لكنه عبر عنها بطريقة مختلفة عما توقعت.

انفتح للتلقي واعتقد أنك تستحق أكثر مما يمكنك أن تتخيل لنفسك. إذا تلقيت شيگًا بمبلغ هائل من المال من صديق أراد أن يعطيك، فهل ستقبله بحرية؟ أو هل ستبحث عن الأغراض المخفية؟ تخيل الآن أن هذا الصديق لديه ثروة غير محدودة ويريد أن يعطيك لأنه يحبك، ولا توجد أغراض. هل تقبلها؟ فكر في ذاتك العليا كصديقك المحب للثروة اللانهائية، في انتظار إعطائك كل ما أنت منفتح على تلقيه. النمو الروحي والحب والفرح والوفرة كلها في انتظارك لقبولها في حياتك.

لا تحتاج إلى الشعور بالذنب حيال تلقي كل ما تريد، وممارسة عملك في الحياة، والسعادة. منفتح على التلقي؛ اعلم أنك لا تأخذ من الآخرين، لأن ذوات الآخرين العليا على استعداد لمنحهم أيضًا — بقدر ما يمكنهم السماح به في حياتهم. آمن أن الوفرة غير المحدودة موجودة للجميع، لأنها موجودة. إنها تنتظر فقط المطالبة بها ومنحها الإذن بالدخول إلى حياتهم.

اسمح للناس بأن يكونوا بالطريقة التي يريدونها.

امنح جميع الأشخاص في حياتك الإذن بأن يكونوا ما هم عليه. أثناء قيامك بذلك، فإنك تزيد من قدرتك على الحب وقبول نفسك كما أنت. عندما تقبل وتحب نفسك، فإنك ترفع اهتزازك وتجذب المزيد من الأشياء الجيدة في حياتك. تقبل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها، وابحث عن الخير فيها.

على سبيل المثال، إذا كنت تأخذ إجازة وتمطر طوال الوقت عندما تكون قد خططت لأشعة الشمس، فابحث عن الهدايا في الظروف الجديدة. بدلاً من التحسر على حظك السيئ، قدّر كل الأشياء الجيدة التي يمنحك إياها الطقس الممطر والتغييرات التي يحدثها في جدولك الزمني. قادتك ذاتك العليا إلى هذه التجربة لسبب ما. أكد أن الكون مثالي، حتى لو كنت لا تفهم سبب حدوث الأشياء في ذلك الوقت.

ذاتك العليا تحبك وتريد أن تمنحك السعادة الحقيقية والفرح الداخلي العميق وكل الحب الذي يمكنك تخيله. اعترف في كل مرة تتلقى فيها شيئًا، مع العلم أنك تستحق الحصول عليه وقد سمحت له بالقدوم. عندما تتعلم السماح بأشياء صغيرة في حياتك، يمكنك أن تتعلم السماح بأشياء أكبر أيضًا، مثل نموك الروحي وحياة مليئة بالضحك والوفرة والحب. كلما انفتحت على مشاعر السماح والاستحقاق، كلما نَمَوْتَ بسرعة أكبر وأصبحت ذاتك العليا.

التأمل

10 السماح لمصلحتك العليا

الغرض من هذا التأمل هو زيادة قدرتك على تلقي الحب والطاقة من الكون ومن ذاتك العليا وأن تكون قادرًا على تخيل كل مجال من مجالات حياتك يعمل بشكل مثالي.

الخطوات:

1. اجلس بهدوء، وخذ نفساً عميقاً، وتخيل أنك تفتح قلبك للسماح للأشياء الجيدة بالدخول إلى حياتك. فكر في شيء تتلقاه بسهولة في حياتك. راقب الشعور بالتلقي على أكبر عدد ممكن من المستويات. كيف يشعر جسمك عندما تتلقى؟ هل يتغير تنفسك أو وضعك؟ كيف تشعر عاطفيا؟ هل يمكنك تعزيز هذا الشعور بالتلقي؟

2. بالبقاء مع هذا الشعور بالتلقي، قم بالدعوة الذهنية والسماح للأشياء الجيدة أن تأتي إليك. تخيل أنك تتلقى كل الأشياء الجيدة التي تمتلكها ذاتك العليا من أجلك. لاحظ مقدار ما يمكنك تلقيه واسمح لنفسك بالانفتاح لتلقي المزيد. انفتح على الأفكار الجديدة، والعواطف الأكثر انسجامًا، والطاقة البدنية، والوفرة في كل مجال من مجالات حياتك. أثناء قيامك بذلك، تصبح واحدًا مع وفرة ذاتك العليا.

3. عندما تستمد هذه الأشياء الجيدة، تخيل أنك تخلق مساحة — عقليًا وعاطفيًا وجسديًا — لها. كل ما عليك فعله هو تخيل أنك تفتح الطاقة من حولك لخلق مساحة لهذه الأشياء الجيدة عندما تأتي.

4. تخيل أن ذاتك العليا تمنحك كأسًا فضيًا مليئًا بطاقة قوة الحياة والوفرة الكاملة. عندما تكون مستعدًا للحصول على المزيد في حياتك، اشرب منه. املأ نفسك بأكبر قدر ممكن من الوفرة والطاقة. عندما تعود إلى الغرفة، اشعر بأنك منفتح لتلقي المزيد من الأشياء الجيدة، وأكد أنك مستعد للحصول عليها.

11



تسريع
نموك

اهدأ للحظة واسأل نفسك، "كم من الوقت أعتقد أنه سيستغرق حتى أستنير؟" هل تجد نفسك تجيب، "لن أفعل أبدًا"، أو، "سيستغرق الأمر عمر؟" هل تعتقد أنه من الوقاحة أن تتخيل أنه يمكنك الوصول إلى التنوير في هذه الحياة وأن تكون ذاتك العليا طوال الوقت؟ أنت تخلق واقعك الخاص، ومن الممكن أن تخلق الواقع الذي تحقق فيه التنوير في هذه الحياة.

يمكنك أن تصبح مستنيرًا في هذه الحياة.

ربما سمعت أن الأمر يتطلب عمر لتحقيق التنوير وتصبح ذاتك العليا. في الماضي كان الأمر كذلك في كثير من الأحيان. جعلت الطاقات الأكثر كثافة لمستواك المادي، ومستوى وعي البشرية، والعدد القليل من المعلمين الروحيين التنوير متاحًا لعدد قليل فقط من الأشخاص الذين لديهم سنوات من التدريب الخاص. استغرق الأمر الكثير من الانضباط والوعي الذاتي لاختراق طاقات الأرض الكثيفة، لأن عددًا قليلاً فقط من الناس فتحوا الطريق.

اليوم، تفتح موجات النور التي تتحرك عبر كونك والمستويات العالية من الوعي التي يصل إليها العديد من الناس قناة أكبر للعوالم العليا وتخلق فرصًا لآلاف عديدة للوصول إلى التنوير في هذه الحياة.

ذاتك العليا تنمو دائمًا وتستكشف وتتعلم وتكتشف جوانب جديدة من نفسها. النمو — الوصول إلى مستويات جديدة من الفهم والوعي الذاتي والحيوية — هو أحد

الأهداف الرئيسية لكل الحياة. النمو لا ينتهي أبدًا، لأنه حتى عندما تصل إلى مستويات أعلى، لا يزال هناك المزيد من المستويات. بدون نمو، هناك تقلص في طاقة قوة الحياة. مع النمو، تشعر بالحيوية والنشاط الداخلي والصحة والبهجة.

أحد أهم العناصر في الوصول إلى التنوير هو شدة رغبتك في النمو. كلما أردت أن تنمو مع كل كيانك، كلما وصلت إلى الاستنارة بسرعة أكبر. أمسك أحد المعلمين الروحيين تلميذه تحت الماء حتى لهث لالتقاط الأنفاس. قال للطالب وهو يطلق سراحه: "يجب أن ترغب في التنوير باهتمام كما أردت الهواء فقط — وبعد ذلك ستحصل عليه بنفس السرعة". هذه قصة شائعة لأنها توضح بشكل جيد العلاقة بين الرغبة في نموك الروحي وتحقيقه.

ربما تكون قد سمعت أن الرغبة في أي شيء أمر خاطئ. ومع ذلك، فإن رغباتك تعلمك أشياء كثيرة عن نفسك وطبيعة الواقع. إذا كنت ترغب في أشياء تسبب لك المعاناة، فإن هذه المعاناة ستعلمك الرغبة في أشياء تجلب لك الفرح.

حتى تحقيق الرغبات المادية يمكن أن يخلق نموًا روحيًا. وراء الرغبة في منزل أو سيارة جديدة هي الرغبة في النمو، والتي يتم التعبير عنها في شكل مألوف. عندما تتقن إظهار رغباتك المادية، ستدرك أن الأشياء المادية والهيبة والشهرة والثروة ليس لها قيمة تذكر ما لم تخدم غرضك الأسمى. ستصل إلى نقطة يكون لديك فيها رغبة قوية متزايدة في أن تكون ذاتك العليا. بالنسبة للبعض، قد تأتي هذه الرغبة من تحقيق رغبات أخرى ومعرفة أي الرغبات تخدمهم حقًا وأيها لا تخدمهم.

ما مدى رغبتك في النمو؟ لتكثيف رغبتك في النمو، اطلب من ذاتك العليا أن تظهر لك كيف ستصبح حياتك أفضل مع نموك الروحي. يعتقد بعض الناس أن النمو الروحي يعني أن عليك التخلي عن كل الأشياء التي تحب القيام بها. بدلاً من ذلك، تخيل أنه كلما كبرت كلما أصبحت حياتك أكثر بهجة وسلامًا. ستكون أكثر اتصالًا بالجزء الداخلي المستقر والمتوازن والهادئ من نفسك. ستقوم بأشياء تحبها وتنفذ هدفك الأعلى بشعور من الرضا الداخلي العميق.

عند مستوى معين من التطور، تختفي الرغبة وتصبح أنت فقط. أنت لا ترغب، ولا تريد أي شيء، وأنت لست في حالة من وجود وعدم وجود. حتى تصل إلى هذا المستوى، استخدم الرغبة كأداة. لديك رغبة لسبب ما — حتى تتمكن من الرغبة في نموك الروحي وبالتالي تكون ذاتك العليا. تريد نموك لدرجة أنه يصبح فكرة شاملة، كلما رغبت في ذلك، كلما جلبت توجهًا روحيًا لكل ما تفعله، وكلما وصلت إلى الاستنارة بسرعة أكبر.

إذا كنت ترغب في النمو، فمن المهم فحص معتقداتك حول النمو. سترغب في الحصول على معتقدات مرنة وعقل متفتح وثقة في أن الكون ودود. هل تعتقد أن النمو هو صراع، أو أنه يخرج من الألم والأزمة، أو أنه يستغرق وقتًا طويلاً، أو أنه من المحتمل أن يستغرق أكثر من هذه الحياة حتى تصبح ذاتك العليا؟ من خلال اختيار الاحتفاظ بأفكار إيجابية حول النمو، يمكنك توسيع إمكاناتك للتطور. يمكن أن يأتي النمو على الفور، ويمكنك أن تنمو بفرح، ويمكنك الوصول إلى التنوير في هذه الحياة.

يمكنك أن تنمو بفرح بدلاً من النضال.

إذا كنت تعتقد أن النمو يأتي من النضال، فسوف تخلق أزمات تنمو من خلالها. واحدة من أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لنفسك هي حل أي صور سلبية لديك عن النمو. امنح نفسك الإذن للحصول على أشياء قيمة وجديرة بالاهتمام، مثل نموك الروحي، تأتي بسهولة. يستغرق النمو من خلال الفرح وقتًا وطاقة أقل بكثير من النمو من خلال النضال.

يستمتع بعض الناس بسرد قصص عن مدى صعوبة شيء ما بالنسبة لهم، كما لو أن كفاحهم كان إنجازًا. كم سيكون من الممتع تداول القصص حول مدى سهولة حدوث الأشياء! ليس عليك العمل بجد ليلاً ونهاراً، أو الشعور بالإرهاق، أو التغلب على الصعاب والعقبات المذهلة لتحقيق إنجازات جديرة بالاهتمام والنمو روحياً.

يشعر بعضكم بالقلق عندما تصبح الأمور "سهلة للغاية". بينما تزيد من اهتزازك، ستصبح الأمور أسهل. لا يكمن التحدي في مدى صعوبة الأمور، ولكن في مدى اتساع نطاق رؤيتك وكم يمكن تحقيقه من خلال استخدام الطاقة والفرح والنية الإبداعية.

إذا كان لديك موقف في حياتك الآن أقل بهجة مما تريد أن يكون، فادرك أنه يعلمك دروسًا مهمة. إذا كنت في أزمة، فقد تصل إلى أعمق جزء من كيانك وتكتسب قوة وشجاعة جديدة. يمكنك اختيار تعلم هذه الدروس واكتساب هذه الصفات بفرح. ما عليك سوى التوقف للحظة واتخاذ قرار بذلك. قد لا تتغير الأمور بين عشية وضحاها، لكنها ستتغير. ستبدأ ذاتك العليا في خلق ظروف تسمح لك بتجربة نفس النمو من خلال الفرح الذي خلقته في الماضي من خلال النضال.

يمكنك أن تنمو على الفور.

لا يجب أن يكون النمو الروحي عملية خطوة بخطوة؛ يمكن أن يكون فوريًا. فكر في بعض الصفات التي ترغب في الحصول عليها الآن، مثل السلام الداخلي أو التركيز الأكبر أو المزيد من حب الذات. كم من الوقت تعتقد أنه سيستغرقك للحصول عليه؟ ليس عليك الانتظار لمدة عام أو خمس سنوات أو مدى الحياة. يمكنك زيادة تجربتك بهذه الصفة الآن. قل لنفسك بشعور وقناعة، "أنا أقبل المزيد من هذه الصفة في حياتي. أنا الآن أكثر سلامًا وتركيزًا وحبًا لنفسي،" أو أي شيء يناسب الصفة التي تختارها. عندما تقول هذه التأكيدات، فإنك تزيد من تجربتك بهذه الصفات.

عندما تقول التأكيدات، من المهم أن تقولها في المضارع. بدلاً من القول، " سأكون مسالمًا"، مما يؤجل الأمر إلى وقت لاحق، قل بدلاً من ذلك، "أنا الآن مسالم". لا يعرف عقلك الباطن الفرق بين ما هو صحيح وما تعتقد أنه صحيح. عندما تقول هذه العبارات، فإنك تعيد برمجة عقلك الباطن لقبول هذه الأفكار كواقعك. كما هو الحال، سيخلق تغييرات في حياتك لتتناسب مع هذا الواقع الداخلي الجديد.

إن جعل حياتك اليومية تعمل
هو جزء مهم من النمو الروحي.

إن دفع الإيجار، والاعتناء بنفسك جيدًا، والاكتفاء الذاتي لا يقل أهمية لنموك الروحي عن التأمل. النمو بالنسبة لمعظمكم يأتي من عيش الحياة بشكل كامل، وليس من تجنب الحياة والذهاب إلى كهف للتأمل طوال اليوم. أنت هنا للتعلم من كل شخص وكل موقف وكل تحدٍ تواجهه. أنت هنا لتتعلم أن تكون حاضرًا تمامًا وأن تكون على دراية بما يحدث من حولك، مما يضيف مزيدًا من الوضوح والانسجام والنور إلى كل ما تفعله.

النمو الروحي هو تعلم جعل حياتك تعمل في كل مجال، من علاقاتك إلى حياتك المهنية. عندما تضع نورك الروحي في كل ما تفعله، وتجلب الوعي والحب لجميع أنشطتك، وتحول كل تجربة إلى فرصة للنمو، فأنت ذاتك العليا.

في البداية، قد يكون نموك الروحي شيئًا تركز عليه من حين لآخر فقط. مع استمرارك في طريقك، سيصبح جزءًا متزايد الأهمية من حياتك.

سوف تبدأ في تحويل كل ما تفعله إلى فرصة للنمو روحيا، حتى أنشطتك اليومية. يمكن أن يوفر لك غسل الأطباق أو القيادة إلى العمل أو أشياء روتينية أخرى فرصة للنمو. هل يمكنك أن تكون في هذه اللحظة تمامًا، مع تركيز كل انتباهك على ما تفعله؟ هل يمكنك ملاحظة أفكارك من مستوى جديد أعلى وتحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية وإثارة؟ هل يمكنك إبقاء عقلك على شيء واحد في كل مرة، أو إرسال الحب من خلال قلبك إلى الأشخاص من حولك؟ كل نشاط تقوم به، بغض النظر عن مدى دنيويته، يوفر لك الفرصة للقيام بذلك في حالة أعلى من الوعي.

أنت لست بعيدًا عن التنوير لمجرد أنك لا تستطيع إبقاء قلبك مفتوحًا طوال الوقت، أو البقاء في حالة من النعيم المستمر، أو التأمل طوال اليوم. نظرًا لأن

شخصيتك تخضع بشكل متزايد لتأثير ذاتك العليا، ستكون هناك العديد من اللحظات عندما يكون الاتصال أضعف والعديد منها عندما يكون أقوى. قد تطفو على السطح المخاوف والقلق القديم. انظر إلى متى تستمر هذه اللحظات الصعبة.

عندما تنمو وتصبح ذاتك العليا، سوف تتحرك عبر هذه الحالات بسرعة أكبر و أكبر. سيكون لديك تجارب أكثر تواتراً من الوضوح والغرض والاتجاه؛ ستزداد قدرتك على رعاية نفسك وخدمة الآخرين.

في البداية قد يكون هناك القليل من الأدلة على تقدمك الروحي. مع مرور الوقت، ستزداد قدرتك على العودة إلى حالة أعلى من الوعي والبقاء فيها. ستصبح رؤيتك أكثر عددًا. ستحدث الصدف والروابط التخاطرية ومضات من المعرفة الداخلية في كثير من الأحيان. اعترف بهذه اللحظات، لأنك ستجذب المزيد من هذه الأحداث إليك.

يأتي تسريع نموك أيضًا من قبول وحب نفسك كما أنت الآن. يعتقد البعض منكم أنك ستحب نفسك بشكل أفضل عندما تصبح متطورًا ومثاليًا. الكثير منكم ينتقدون أنفسهم بشدة ويجعلون الأمر صعب على أنفسهم. يأتي النمو الروحي من حب نفسك كما أنت الآن، وليس من جعل نفسك مخطئًا لأنك لم تصل إلى بعض المثل العليا الخيالية للكمال.

أنت مثالي كما أنت الآن. ابدأ في العثور على الخير في نفسك بشكل متزايد. قدّر كل الأشياء التي تقوم بها بشكل جيد، واعترف بكل اللحظات التي تحب فيها نفسك حقًا. اجعل نفسك على صواب وليس خطأ. النمو الروحي ليس شيئًا تعمل بجد من أجله. إنه يأتي من البقاء في مسارك، وإدراك أن كل ما يحدث لك هو جزء من نموك الروحي.

كل تحول إلى وعي أعلى يجعل التحول
التالي أسهل.

كلما اقتربت من التنوير، كلما رأيت علامات على تقدمك. قد تقضي سنوات في وضع الأساس ثم تقفز فجأة إلى الأمام في العديد من المناطق في وقت واحد. قد يستغرق الأمر سنوات حتى يتخذ بعض الأشخاص قرارًا بالنمو واتخاذ خطواتهم الأولى، لكن الوقت بين التحولات المتعاقبة سيزداد أقصر وأقصر.

أحد أسباب تسارع نموك هو أنه عند مستوى معين، تكتسب الحكمة والفهم لبدء تولي مسؤولية نموك. في البداية، أنت أقل وعياً بما يجب القيام به لتوجيه نموك. في هذه المرحلة، يأتي افتتاح مراكز طاقتك من خلال خدمتك للآخرين وتجاربك التعليمية اليومية.

عند مستوى معين من النمو، تصبح منشئًا مشاركًا واعيًا مع ذاتك العليا. هذا يسرع نموك بشكل كبير. يقترب العديد منكم من هذا المستوى الآن بينما تعملون على مراكز طاقتكم وأجسادكم العاطفية والعقلية والروحية من خلال التأمل والتقنيات الأخرى.

يمكن أن تكون شخصيتك واحدة من أكبر التحديات التي تواجه نموك، والتي يمكن أن تشعر بالتهديد من الدور المتزايد الذي تلعبه ذاتك العليا في حياتك. قد تحاول شخصيتك أي شيء ممكن لحملك على التوقف عن النمو، خاصة بعد أن تكون قد حققت قفزة كبيرة إلى الأمام في بعض المجالات. قد يخبرك ذلك بحماية نفسك أو يعطيك العديد من الأسباب لعدم الاستمرار في المضي قدمًا. وتشمل بعض أساليبها الغضب والاكتئاب والتقلبات العاطفية، وببساطة عدم الشعور كما أنت.

إذا كنت قد استمعت إلى الصوت السلمي لذاتك العليا وشعرت أنه لا بأس في الاستمرار في مسار النمو هذا، فأرسل الحب إلى المشاعر التي لديك، وأخبر شخصيتك أنك تنوي المضي قدمًا. اطلب تعاونها، وأخبر شخصيتك أنها ستعيش عالمًا أكثر روعة عندما تصبح ذاتك العليا.

يعني نموك المتسارع أنك تقوم باتصال جديد وأعمق مع ذاتك العليا. يمكن أن يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى تحرير الأنماط القديمة. في كثير من الأحيان عندما

تقفز إلى الأمام، قد يظهر النمط الذي كان يعيقك أكثر من غيره. لا تلوم الظروف الخارجية على الطريقة التي تشعر بها؛ انظر إلى الداخل واسأل نفسك عن النمط أو الاعتقاد الذي يظهر لك. اسأل نفسك العليا للحصول على إرشادات حول كيفية التخلص من هذا النمط.

تعرض لك المشكلات التي تظهر لك أهم الأنماط التي يجب العمل عليها لتسريع نموك. أحبهم وقدرهم على كل الهدايا التي يقدمونها لك. تذكر أن كل نمط أو حدث يحدث يوفر لك الفرصة للتصرف بأعلى طريقة تصرفت بها على الإطلاق وتحدث لإبراز أفضل ما فيك.

امنح نفسك هدية النمو؛ لا تتخلى عن قوتك من خلال انتظار شخص آخر لمساعدتك على النمو. يقول البعض منكم، "لو أن زميلي أو صديقي أو والدي أو أطفالي أصبحوا أكثر روحانية، لو أنهم فقط يتأملون معي، ويأكلون طعامًا صحيًا، ويتصرفون دائمًا بلطف، فيمكنني أن أكون شخصًا أكثر روحانية."

لا تنتظر أن يصبح الآخرون أكثر روحانية حتى يكون الأمر أسهل بالنسبة لك. أنتم القادة والمعلمون؛ اجعلوا سلوككم مثالاً يحتذى به. قل أشياء مثل، "سأتأمل في الليل؛ سأكون هادئًا ومحبًا وواثقًا"، أو، "سأتعلم هذه المهارة الجديدة؛ سأتمشى في الغابة أو أستعيد لياقتي أو أغير نظامي الغذائي ولا يحتاج أصدقائي وأحبائي إلى التعاون من أجلي للبدء".

نموك الروحي
هو أكبر مساهمة
يمكنك تقديمها لنفسك.

بينما تنمو روحياً، ستكتسب العديد من الأدوات لخلق نتائج حقيقية في العالم المادي. سيساهم نموك الروحي في إتقانك للحياة، مما يسمح لك بالعيش بمزيد من

الفرح والحيوية والحب. أي طاقة تنفقها على النمو ستعود إليك مضاعفة. كلما عملت على نموك الروحي، زادت سهولة إظهار ما تريد. كل لحظة تقضيها في حب الآخرين والنمو والتعبير عن حيويتك ستحقق مكاسب هائلة.

توقف للحظة والتزم بنموك. قل عقليًا، "أنا الآن ملتزم بنموي الروحي وأجعله أولوية." فكر في النمو الروحي كهدية عظيمة لنفسك، علاج رائع تستحقه الآن. آمن أنه يمكنك أن تكون ذاتك العليا وتصل إلى التنوير في هذه الحياة — لأنه ممكن!

التأمل

11 تسريع نموك

الغرض من هذا التأمل هو برمجة تسريع نموك على المستوى الخلوي. سيساعدك هذا في تغيير معتقداتك لتمكينك من الوصول إلى أعلى إمكاناتك في هذه الحياة.

أثناء البرمجة على المستوى الخلوي، يمكن للصور التي ترسلها إلى حمضك النووي أن تغير اهتزازك ومغناطيسيتك وهالتك وحياتك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. تخيل نفسك تنمو أصغر وأصغر، مع أخذ وعيك، مثل نقطة النور، إلى صميم جميع الخلايا في جسمك.

2. أنت الآن نقطة من النور تنتقل إلى مركز نواة خلاياك. يمكنك أن تكون في واحدة منها أو كلها في وقت واحد. في نواة خلاياك يوجد حمضك النووي، الذي يحتوي على شفرة حياتك.

3. اطلب من حمضك النووي الإفراج عن أي برامج أو قرارات أو معتقدات لا تخدمك ولا تخدم نموك. لا تحتاج إلى معرفة ما هي هذه المعتقدات؛ ببساطة اطلب منهم تحرير أنفسهم منك.

4. أرسل الحب من خلال قلبك إلى حمضك النووي. أحط حمضك النووي بالنور.

5. أخبر حمضك النووي عقليًا أنك تريد الوصول إلى أعلى إمكاناتك في هذه الحياة. اطلب مساعدته لجلب برامج ومعتقدات وأفكار جديدة من شأنها أن تجعل من الممكن الوصول إلى أعلى إمكاناتك في هذه الحياة.

عندما تنتهي وتعيد وعيك إلى الغرفة، قرر أنك ستغتنم كل فرصة مقدمة لك للنمو. أكد أنك مستعد للوصول إلى أعلى إمكاناتك في هذه الحياة. اصنع التزامًا أكبر بنموك الروحي. ابدأ بحب وقبول نفسك كما أنت الآن، مع الاعتراف بالنور والحب والقوة التي لديك بالفعل في داخلك.

12



اختيار واقعك:
خلق المستقبل المحتمل

للنمو روحيا من المهم أن تعرف أنك تخلق واقعك الخاص. تأتي نقطة تحول رئيسية في نموك عندما تبدأ في تحمل مسؤولية كل ما يحدث لك. عندما تدرك أنه من الممكن خلق الحياة التي تريدها (حتى لو كنت لا تعرف كيف بعد)، تصبح أنت وذاتك العليا قبطان سفينتك.

أنت المصدر، خالق حياتك. أنت الشخص الذي يصل إلى الأعلى، وينمو روحياً، ويتواصل مع ذاتك العليا. أنت تخلق واقعك من خلال أفكارك وعواطفك ومعتقداتك ونواياك، والتي تحدد اهتزازك وبالتالي الأشخاص والأشياء والأحداث والظروف التي تجذبها إلى حياتك.

تحدد عواطفك ونواياك مدى سرعة حصولك على ما تفكر فيه. كل شيء في حياتك يأتي من فكرة أو شعور لديك، لأن عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر يخلق عالمك الخارجي من الأحداث والأشياء والعلاقات. لأنك تخلق واقعك الخاص، يمكنك اختيار أي واقع تريده.

لأن هناك فجوة زمنية بين أفكارك وظهورها في واقعك، فإن بعض الناس لا يدركون بعد أنهم يخلقون واقعهم. ومع ذلك، يمكنك تتبع كل حدث يحدث للناس إلى فكرة أو صورة أو معتقد أو عاطفة أو نية كانت لديهم في مرحلة ما من حياتهم. كل قرار واختيار تقوم به يشكل واقعك.

إن الاعتقاد المتزايد بأنك
تخلق واقعك الخاص

هو أحد أهم التحولات التي
تحدث الآن.

حتى وقت قريب، كان الاعتقاد السائد هو أن الناس تحت رحمة قوى شاسعة لا يمكن السيطرة عليها. تم تصميم العديد من الهياكل الثقافية والاجتماعية الخاصة بك لحمايتك من هذه القوى. إن فكرة أنك تخلق واقعك الخاص تجتاح عقول الملايين. أصبح جميع أولئك الذين يبحثون ويستيقظون على ذواتهم العليا يدركون أنهم يخلقون واقعهم الخاص. يتم مشاركة هذه الفكرة في حالات الأحلام ومن خلال الذات العليا لكل شخص.

يمكن لأفكارك ومعتقداتك الإيجابية أن تقدم مساهمة للآخرين. عندما تعتقد أنك تخلق واقعك الخاص وتتحمل المسؤولية عن حياتك، فإن بثك التخاطري لهذا يخرج إلى الآخرين. أفكارك التي تخلق واقعك الخاص هي مساعدة الآخرين في معرفة هذا والسيطرة على حياتهم الخاصة. تضاف معتقداتك وصورك الإيجابية إلى مجموعة الوعي الجماعي ثم تصبح متاحة للآخرين للاستفادة منها أثناء نموهم.

تحدد الأفكار المشتركة بين جماهير الناس الطريقة التي يعمل بها عالمك. مع فهم المزيد والمزيد من الناس أنك تخلق واقعك الخاص، ستحدث العديد من التغييرات الرئيسية في مجتمعك. إن فهم أن الطريقة التي تفكر بها تؤثر على العالم الذي تعيشه من حولك ستحدث العديد من التغييرات الإيجابية في مجتمعك.

لقد بدأت للتو في رؤية عواقب تحمل الناس المسؤولية عن حياتهم. إن الاعتقاد بأنك تخلق كل تجربة كفرصة للنمو سيغير نظامك القانوني وحكومتك ومدارسك وحتى المنتجات التي يصنعها الناس.

عندما يعرف الناس أنهم قادرون على خلق ما يريدون وتعلم كيفية القيام بذلك، سيشعرون بمزيد من القوة والتحكم في حياتهم. عندما يتعلمون المزيد عن مبادئ خلق

واقعهم الخاص، سيبدأون في الحصول على حياة من الوفرة المتزايدة والحب والنمو الروحي. يجب أن يعتقد الناس أن لديهم في أنفسهم القدرة على تغيير واقعهم إلى الأفضل قبل أن يعتقدوا أنهم قادرون على المساعدة في تغيير العالم إلى الأفضل.

يمكنك العيش في الواقع المحتمل
حيث توجد بيئة نظيفة
والإنسانية في سلام.

هناك العديد من المستقبل المحتمل للبشرية. في أحدها، أصبح الناس مسؤولين عن البيئة، ويعيشون معًا في سلام، ويكرمون الأرض وبعضهم البعض. إذا كنت تتخيل أن العالم يزداد جمالًا، ويختار الناس أن يكونوا أكثر حبًا لبعضهم البعض، وبيئة نظيفة، فستبدأ في الانتقال إلى الكون المحتمل حيث يحدث ذلك. إذا ركزت على الجوانب الرائعة والإيجابية للعالم ورأيت الجمال والحب في الجميع، فسوف تهتز وتتدفق إلى واقع أكثر إيجابية.

هناك العديد من الخيارات المتاحة حول نوع الواقع الذي يمكنك العيش فيه. أنت تعيش في عصر الفرص والاختيار. فكر في الخيارات المتاحة منذ 200 عام، وفكر في عدد الخيارات المتاحة لديك الآن.

توجد الآن حقائق جديدة والفرص التي توفرها لم تكن موجودة في أي مكان على الأرض حتى قبل 50 عامًا. على سبيل المثال، لم تكن خيارات العمل كمهندس طيران أو العمل مع أجهزة الكمبيوتر أو تصميم مواقع الويب أو التحدث على الهواتف المحمولة أو التمثيل على التلفزيون موجودة حتى كإمكانيات. هناك الملايين من الحقائق التي يمكنك الاختيار من بينها الآن. يمكنك أن تعيش حياة بدائية بدون التكنولوجيا الحديثة، أو يمكنك أن تعيش حياة مليئة بالاتصالات السلكية واللاسلكية والسيارات والسفر بالطائرة وأجهزة الكمبيوتر.

إذا كنت تتخيل السلام العالمي والاقتصاد المستقر والأرض، فسوف تتدفق إلى الواقع الذي يطابق صورك. من خلال تخيل العالم الذي ترغب في العيش فيه، يمكنك أن تصبح جزءًا من الواقع المحتمل الذي يحدث فيه ذلك. حتى لو لم تواجه هذه الأشياء على نطاق عالمي، فستجد عالمك الخاص مسالمًا واقتصادك الشخصي مستقرًا وتعيش في مكان ذي مناخ مضياف.

عندما تبدأ لأول مرة في تخيل الكون المحتمل الذي تريد العيش فيه، مثل عالم من السلام والحب والهواء النقي، ستتغير الظروف بطرق تبدو منطقية ويمكن تصديقها بالنسبة لك. لن تستيقظ في يوم من الأيام وتجد كل شيء مختلفًا. إذا قمت بإجراء تغييرات كافية في صورك الداخلية، واعتقدت أنها يمكن أن تتحقق، فستجد نفسك في النهاية في الكون المحتمل الذي تتخيله.

هناك حقائق محتملة حيث يحدث زلزال أو تغيرات في الأرض في منطقتك، وحقائق محتملة حيث لا يحدث ذلك. عندما ينظر الوسطاء الروحانيين إلى المستقبل، يرون الواقع المحتمل المختلف للأشخاص الذين يركزون على هذا الواقع بالذات. قد تكون تنبؤاتهم صحيحة لأولئك الذين يهتزون مع ذلك الواقع المحتمل وليست صحيحة لأولئك الذين لا يفعلون ذلك.

إذا كنت تقلق باستمرار بشأن الزلازل والكوارث، فقد تواجه الواقع المحتمل الذي تحدث فيه. حتى لو لم تحدث على نطاق واسع، فسوف تنجذب إلى تلك الأماكن على الأرض التي تشهد تغييرًا جذريًا.

يمكنك البدء في الاهتزاز مع الواقع الذي تريد أن تعيش فيه من خلال تخيل أفضل الظروف الممكنة. بدلاً من تخيل الأمور تزداد سوءًا، تخيل الأشياء تنمو بشكل أفضل. إذا وجدت نفسك قلقًا بشأن البيئة أو الطقس أو تغيرات الأرض أو الأحداث واسعة النطاق، فتخيل أن الأمور تتحول بشكل رائع.

فكر في الأرض على أنها تصبح أكثر جمالا واعتقد أنه من الممكن أن تعيش في مكان به هواء نظيف وبيئة صحية، وسوف تخلقها على أنها حقيقية في واقعك. سوف

تخلق رؤية إيجابية تصبح متاحة تخاطريًا للآخرين. عندما يكون لدى عدد كافٍ من الأشخاص رؤية إيجابية للمستقبل، فسوف يتحقق ذلك، لأن أفكارك ونواياك تخلق واقعك.

يمكنك إنشاء أي واقع تريده؛ لا
توجد حدود لما يمكنك الحصول عليه.

يمكنك إنشاء واقعك الشخصي بالطريقة التي تريدها. يعد الوقت الذي يسبق النوم مباشرةً وقتًا قويًا لخلق واقع جديد. تواصل مع ذاتك العليا، واطلب تعميق هذا الاتصال طوال الليل. فكر في اليوم المقبل. تخيل يومك المثالي، وتخيل نفسك تستيقظ كذاتك العليا، المليئة بالطاقة والحب والحكمة والفرح. ستذهب هذه الأفكار إلى المستقبل وتلتقي بك في اليوم التالي. تخيل وجود وفرة أكثر مما كانت عليه في الماضي — المزيد من الطاقة، والمشاعر الجيدة، والوضوح والتركيز، وحب الذات، والرحمة للآخرين.

بينما تتقن إنشاء يومك المثالي، ابدأ في تصور أشياء أكبر. اسمح لنفسك بأحلام اليقظة والتخيل، والشعور بالفرح والمشاعر الجيدة التي ستشعر بها عندما تخلق الواقع الذي ترشدك إليه ذاتك العليا. حتى خمس دقائق مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، متصلا مع ذاتك العليا، وأنت تتصور مستقبلا إيجابيا، يمكن أن يخلق تغييرات هائلة في الواقع الذي تعيشه.

يمكنك اختيار العيش في الواقع حيث يحقق أحبائك إمكاناتهم ويصبحون كل ما يمكن أن يكونوا عليه. يمكنك الاهتزاز مع الواقع الذي يفعلون فيه ذلك من خلال محبتهم وقبولهم كما هم، وفي الوقت نفسه الاحتفاظ بفكرة نموهم وإظهار إمكاناتهم.

إذا كنت تتخيل أشخاصًا يفشلون، أو يخيبون ظنك، أو تشعر بخيبة أمل تجاههم، فستهتز إلى الواقع المحتمل حيث يحدث ذلك. هذا لا يعني أنه يمكنك جعلهم

يتصرفون بالطريقة التي تريدها. صورك لهدفهم الأسمى وكيف يمكن أن يتصرفوا إذا عبروا عن إمكاناتهم قد تكون مختلفة عن هذا الواقع. ومع ذلك، يمكنك العيش في عالم ينمو فيه أحباؤك ويتوسعون من خلال تصورهم وهم يفعلون ذلك.

عندما تخلق رؤية للواقع الذي تريده، لا تجعل نفسك مخطئًا فيما أنت عليه الآن، ولكن شجع كل علامة على أن الواقع الجديد الذي تختاره قادم إلى حياتك. عندما تتواصل مع ذاتك العليا وتبدأ في التصور والانفتاح على واقع أعلى، عادة ما يستغرق الأمر وقتًا حتى تتغير رؤيتك من التفكير إلى الشكل وتظهر في حياتك. يجب أن تأتي من الأبعاد العليا للعقل الكوني إلى واقعك المادي. مع مرور الوقت، ستعيش بشكل متزايد نتائج أفكارك الجديدة غير المحدودة.

يمكنك تغيير واقعك من
خلال إعادة كتابة الماضي.

هناك طريقة أخرى لتغيير واقعك الحالي وخلق الواقع الذي تريده وهي إعادة كتابة الماضي. كل ما لديك الآن هو نتيجة لاختيار أو قرار اتخذته. في كل مرة تتخذ فيها قرارًا مهمًا، تحدد المستقبل الذي تصنعه لنفسك. على سبيل المثال، ربما تكون قد تركت وظيفتك وعدت إلى المدرسة. يمنحك هذا مستقبلًا مختلفًا عما لو كنت قد واصلت عملك ولم تعد إلى المدرسة.

عندما تغير ماضيك في عقلك، فإنك تغير اهتزازك وتبدأ في رسم مستقبل جديد لنفسك. إذا كنت تريد أن تكون وفيرًا، فتذكر وقتًا في الماضي شعرت فيه بالوفرة. إذا كنت تريد أن تكون أكثر ذكاءً أو أكثر إبداعًا أو مهارًة أو انضباطًا أو محبوبًا، فتذكر وقتًا أظهرت فيه هذه الصفات. لا يهم إذا كان هذا هو ماضيك "الحقيقي" ؛ عقلك الباطن لا يعرف الفرق. سوف يرسم لك الظروف التي تتناسب مع ماضيك المتخيل.

على سبيل المثال، اتصل أحد الرجال بذاته العليا وطلب منها مساعدته في فحص طفولته لمعرفة سبب وجود نمط متكرر لديه. يبدو أنه في كل مرة يقترب فيها من إقامة علاقة ناجحة، يبدأ فجأة في فعل أشياء لتخريبها وإنهائها في النهاية. نظرًا لأنه كان في علاقة جيدة ولا يريد أن يؤكد النمط القديم نفسه مرة أخرى، قرر النظر إلى الماضي للحصول على إجابات.

أثناء مراجعة الماضي، رأى نفسه كطفل وأدرك أنه عندما شاهد والديه يتشاجران في إحدى الليالي، اتخذ قرارًا قويًا بعدم الزواج أبدًا. كان هذا القرار لا يزال ساري المفعول بعد سنوات عديدة! لقد غير الماضي عقليًا؛ لقد سامح والديه على القتال وأعاد كتابة المشهد في ذهنه لرؤيتهم يتصرفون بلطف ومحبة لبعضهم البعض. لقد "محى" عقليًا قراره السابق. هذه المرة، لم يخرب علاقته؛ لقد أصبحت أكثر ثراءً وأقرب من أي وقت مضى.

ما تقبلونه على أنه حقيقي
سيخلق واقعكم.

اختر المعلومات والمواقف التي تتفق معها وتريدها كحقيقتك. ما تقبلوه كحقيقتكم سيخلق واقعكم. إذا قرأت شيئًا لا يعجبك أو لا توافق عليه، فلا تقبله؛ هذا ليس حقيقة بالنسبة لك. قد يكون ذلك حقيقة بالنسبة للآخرين، ولكن ليس عليك أن تجعله جزءًا من واقعك. بدلاً من قبول آراء الآخرين للواقع، قل، "أنا أختار واقعي. هل أختار الواقع الذي أسمعه أو أقرأ عنه؟ هل يمكّنني ويخدم بطرق عملية لجعل حياتي أفضل؟ هل تصديق هذا سيجلب لي الفرح والحيوية والمزيد من الحب؟

لا تحتاج إلى قبول وجهات نظر الآخرين عن الواقع القائمة على الخوف والندرة؛ لا تحتاج إلى الاستعداد لمستقبل مخيف. حتى لو كانت هناك أزمة اقتصادية أو اضطراب في الأرض في مكان ما، فلا يجب أن تؤثر عليك. عندما تتواصل مع ذاتك العليا، يمكنك إنشاء اقتصادك الشخصي الخاص من الوفرة من خلال الإيمان بالوفرة

واختيار هذا كواقعك. يمكن أن يكون مستقبلك مستقبلاً من الحب والضحك والسلام الداخلي. يمكنك إنشاء مستقبلك الإيجابي ويمكنك اختيار أي واقع تريده.

التأمل

12 اختيار واقعك

الغرض من هذا التأمل هو خلق واقع قلبك المستيقظ، حيث تعيش حياة محبة لك وتتحقق أحلامك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. بصفتك ذاتك العليا، اخلق رؤية لحياتك كما تريدها أن تكون في عدة سنوات. اسمح لنفسك أن تشعر بالمشاعر الجيدة التي يمنحك إياها هذا الواقع. ابدأ بعلاقاتك من خلال تخيلها جميعًا تجلب لك الحب والفرح. فكر في وظيفتك، ووضعك المالي، وصحتك، وحياتك الروحية، والترفيه، والأنشطة الاجتماعية، والطاقة، وأسلوب الحياة، والمكان الذي ستعيش فيه. ما الذي تحب القيام به خلال النهار؟ اسمح لنفسك بأحلام اليقظة وتخيل حياة محبة ورعاية لك. تخيل العالم كما تريد أن يكون — مثل

بيئة نظيفة وعالم سلمي وما إلى ذلك. بينما تتخيل هذه الأشياء، فإنك تهتز مع الواقع الذي تحدث فيه.

2. بعد أن تخلق رؤية لحياتك المثالية، تخيل أنك تعمل مع هذه الرؤية كطاقة غير متجلية كما فعلت في تأمل العقل الكوني. قم بإنشاء هذا الواقع المحتمل الأعلى مثل الطاقة، مما يجعل حياتك المثالية في طاقة جميلة ومليئة بالنور ومتناغمة كما يمكنك أن تتخيل. قد ترغب في إنشاء رمز لها واللعب بالرمز.

3. اجلب طاقة مستقبلك المحتمل إلى حمضك النووي. دعها تغير ترددك واهتزازك على المستوى الخلوي بحيث تهتز مع هذا الواقع الأعلى. بث هذه الطاقة من خلال جسمك وعواطفك وعقلك.

4. تخيل مرور عدة سنوات، وأنت الآن ذاتك المستقبلية التي تعيش في هذا الواقع المحتمل الأعلى. من منظور ذاتك المستقبلية، كيف تبدو حياتك؟ صف ظروفك وكيف تشعر. تحدث عن المستقبل بصيغة الحاضر. على سبيل المثال، قل لنفسك، "لدي الآن،" كما تصف الحياة بأنها ذاتك المستقبلية.

5. بصفتك ذاتك المستقبلية، أرسل الطاقة عبر الزمن لمساعدتك في الوصول إلى هذا الواقع بسهولة أكبر. اسأل نفسك في المستقبل إذا كان لديه رسالة لك.

6. عندما تنتهي، عد ببطء إلى الغرفة، واجلب إحساسًا بهذا الواقع الجديد معك.

13



المرور عبر الفراغ

الفراغ هو حالة من الوعي يمكنك الخوض فيها للتوسع إلى ما وراء حدودك الحالية، والتخلي عن الأشياء القديمة، والانتقال إلى مستواك التالي من النمو. في الفراغ، تترك وراءك الهياكل والعادات والأفكار والسلوكيات والمواقف المألوفة، وتتعمق في إنشاء هياكل جديدة تتناسب مع اهتزازك العالي. في هذه الحالة يمكنك الحصول على رؤى والقيام بالكثير من العمل الداخلي. يمكن أن تستمر لدقائق أو ساعات أو أيام أو حتى أشهر. ستواجه الفراغ طوال رحلتك الروحية. إنها قدرتك على العيش بالقرب من الفراغ، والدخول فيه حسب الرغبة، وجعله صديقك الذي سيساعدك في النمو بشكل أسرع وبفرح أكبر.

تخيل طائرًا يطير بسعادة في تيار نفاث. يتطلع إلى الأعلى، ويرى تدفقًا أعلى يريد الانضمام إليه. يبدأ في ترك مساره المألوف ويطير إلى المسار الأعلى. ومع ذلك، فإن الظروف بين المسارين ليست مؤكدة. قد يصاب بالاضطراب ويقع تحت المسار الأصلي مؤقتًا. قد يتم حمله بعيدًا فوق المسار الأعلى أو يجد أن المسافة بينهما بها تدفق هواء قليل جدًا، مما يجعل الطيران العادي أكثر صعوبة. من خلال ترك التيار النفاث المألوف، يتعلم الطائر الكثير عن نفسه. يكتشف المزيد عن الطيران والظروف التي يمكن أن تؤثر على رحلته. في نهاية المطاف، يكون قادرًا على الاستقرار والطيران بسهولة في التدفق الأعلى. تشبه تجربته ما تواجهه عندما تكون في الفراغ.

يحدث الفراغ عندما تتخلى عن جانب من جوانب شخصيتك لم يعد يناسبك. إنه يمثل مستوى جديدًا من تسليم شخصيتك لتوجيه ذاتك العليا؛ إنه ولادة جزء جديد من ذاتك العليا في هذا الواقع.

الفراغ هو حالة من الانتقال والتغيير.

ستواجه الفراغ مرارًا وتكرارًا مع نموك. في هذه الحالة، قد تشعر أن حياتك تتغير بسرعة، أو أن هناك شيئًا جديدًا قادمًا، أو أن أسسك تتلاشى، مما لا يترك لك شيئًا صلبًا تتشبث به. قد تشعر أن شيئًا ما يحدث في الداخل ولكنك لا ترى أي تغييرات في حياتك حتى الآن. إنه ليس مكانًا مريحًا لشخصيتك، التي تحب أن تكون الأشياء مؤكدة وآمنة.

يمكن أن يحدث الفراغ عندما تكون بين المشاريع، أو يكون طفلك الأخير قد غادر المنزل، أو ترك وظيفة ولا يعرف بعد ما يجب القيام به بعد ذلك. قد يكون أحد أصدقائك المقربين قد غادر أو كنت بحاجة إلى الانتقال أو العثور على منزل جديد. في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأنك تدخل عالمًا جديدًا حيث يتم لعب اللعبة بشكل مختلف ولا تعرف القواعد بعد.

يتميز كل فراغ بمشاكل في القلب. ستجد نفسك تطرح أسئلة عميقة، مثل، "كيف يمكنني أن أحب وأتقبل نفسي أكثر؟ هل أنا محبوب؟ من أنا؟ هل يمكنني الحصول على ما أريد؟ ماذا أحب أن أفعل بحياتي؟" قد تجد أنك تشعر بأنك أكثر نعومة وأكثر محبة تجاه الآخرين في هذا الوقت من عدم اليقين. أنت ترفع اهتزازك، وتتجاوز عاداتك وأنماطك القديمة.

يمكن أن يجعلك الفراغ تشعر بأنك أقل اجتماعية من المعتاد. إذا كنت دائمًا في علاقات، فقد تجد نفسك تعيش بمفردك أو بدون علاقة أساسية. قد تشعر أنك أكثر ابتعادًا عن زوجك أو زوجتك، حتى أثناء شعورك بزيادة التعاطف والحب له أو لها. في الفراغ، قد يكون لديك رغبة أقل من المعتاد في الاتصال الجسدي الحميم، مما يتشابك مع هالتك مع هالة الآخرين. خلال وقت الفراغ، تقوم بتطهير هالتك من طاقة الآخرين كجزء من عملية رفع اهتزازك.

قد تشعر بالفراغ أو الوحدة في الداخل حتى عندما تكون محاطًا بالناس. قد تحتاج إلى مزيد من الوقت بمفردك. يمكن أن تكون رغبتك في أن تكون بمفردك، حتى مشاعر الوحدة، انعكاسات لرغبتك العميقة في التواصل مع ذاتك العليا. في حكمتك الأعمق، تعرف أن اتصالك بالآخرين ليس بديلاً عن اتصال أعمق بذاتك العليا.

عندما تقضي الوقت بمفردك، تتعرف على نفسك بشكل أفضل. إنه وقت معرفة مشاعرك وأفكارك، للتفكير فيما تريد القيام به في حياتك. عندما تبدأ في معرفة نفسك وتكوين صداقات معها، تقل مشاعرك بالوحدة.

قد تشعر أنك مختلف جسديًا — مفرط النشاط أو ترغب في النوم أكثر من المعتاد. يوفر النوم وقتًا للعمل الداخلي، وقد تحتاج إلى مزيد من النوم لدمج جميع التغييرات الداخلية التي تحدث. يقلق بعض الناس لأن لديهم طاقة أقل من المعتاد ولا يمكنهم تفسير السبب. إذا كنت لا تحترم الحاجة إلى الراحة، فقد تجد نفسك تعاني من أمراض طفيفة لإبقائك هادئًا. يخلق بعض الناس آلام الظهر أو إصابات جسدية مختلفة تتطلب منهم أخذ إجازة من عملهم ومنحهم الوقت للراحة والتفكير؛ للتخلي عن روتينهم العادي والانفتاح على الحياة والنور الجديدين اللذين يجلبهما الاتصال بذواتهم العليا.

في عملية رفع اهتزازك، تمر أحيانًا بفترة من الارتباك. في الفراغ لم يتم تأسيس الجديد بعد ولم يغادر القديم بعد؛ إنهما موجودان جنبا إلى جنب. هذا يمكن أن يخلق الارتباك حتى تقوم بترتيب الأشياء.

قد تكون حالتك المزاجية غير متناسقة. قد تشعر بعاطفة أكثر من المعتاد، أو تشعر بعاطفة قليلة جدًا تجاه أي شيء. مع نمو عالمك الداخلي بشكل أكثر كثافة، قد يشعر عقلك باختلاف. الفراغ هو الوقت الذي تتعلم فيه التفكير بطرق جديدة. لهذا السبب، قد يكون من الصعب التفكير بالطرق القديمة. قد تواجه لحظات عندما تواجه مشكلة في التفكير بوضوح، أو قد تنسى أشياء كنت تعرفها في اليوم السابق.

قد تتساءل عما إذا كنت تفقد ذاكرتك. قد تواجه مشكلة أكثر من المعتاد في اتخاذ قرارات سريعة أو معرفة ما تريد. ومع ذلك، ستكون هناك فترات من الوضوح الكبير مع تدفق الرؤى والأفكار الجديدة. قد يكون لديك حتى أوقات تتذكر فيها الأحداث المنسية منذ فترة طويلة من ماضيك.

في الفراغ، قد تكون أفكارك مختلفة عن المعتاد، كما لو كنت تقيس الأشياء بمعيار جديد. يبدو الأمر كما لو كنت تسلط ضوءًا قويًا على حياتك وترى الأشياء بطريقة جديدة. قد تفحص كل شيء في حياتك، وتقرر ما يجب الاحتفاظ به وما يجب التخلي عنه. قد تشعر حتى أن الأمور تنهار أو أن الأشياء التي اعتبرتها أمرًا مفروغًا منه لا تعمل بالطريقة التي اعتادت عليها.

يأتي وقت حيث تتطلب، الرؤية التي تريد أن تكون فيها، التخلي عن شيء قمت بإنشائه. يعلمك الفراغ عن ارتباطاتك. إنه وقت فحص علاقاتك ومشاعرك ومواقفك وقيمك، واستبدال تلك التي لم تعد تخدمك بتلك التي تخدمك.

يمكن أن يكون عدم المعرفة
هو المدخل للمعرفة الحقيقية.

الفراغ هو وقت عدم المعرفة. قد تشعر وكأنها حالة من عدم الفعل، للعدم. فقط عندما تتوقف عن المعرفة بطريقتك العادية وتعيش عدم المعرفة عندها يمكنك التواصل مع المعرفة الجديدة. هذه الحالة من العدم وعدم المعرفة هي حالة من الكينونة بدلاً من الفعل، من السكون والصمت. يخشى الكثير منكم الفراغ لأنه لا يوفر أساسًا متينًا ولا هوية واضحة. قد يتغير ما حددته للسماح لك بالنمو إلى هوية أكبر.

اسمح لنفسك بالذهاب إلى الفراغ لبضع دقائق كل يوم عن طريق إسكات عقلك. اسمح لنفسك باستكشاف العدم. الصمت هو المدخل إلى معرفة أكبر، وسوف تكتشف

ثراء الطاقة التي تتجاوز الوصف بدلاً من "لا شيء". في كل مرة تدخل فيها إلى الفراغ، ستخرج بمستوى أعلى.

يمنحك الفراغ العديد من الخيارات
والإمكانيات الجديدة.

مع نمو اتصالك بذاتك العليا بشكل أقوى، فإنك تجذب إلى نفسك العديد من الفرص الجديدة التي تتناسب مع اهتزازك العالي. عندما تكون في الفراغ، سيكون لأي قرار تتخذه آثار بعيدة المدى، لأنك عند تقاطع العديد من المستقبل المحتمل. اترك كل أفكارك المسبقة واستكشف مجموعة خياراتك الموسعة.

خصص بعض الوقت للتخيل وأحلام اليقظة. قد تجد نفسك تفكر في المستقبل في كثير من الأحيان وكيف يمكن أن تكون الأمور مختلفة. حتى لو كنت لا ترى أي طريقة حتى الآن لخلق الحياة التي تريدها، استمر في تخيل حياتك المثالية. رؤياك تخلق المستقبل، وسوف ترسم لنفسك الظروف لتحقيق رؤاك.

عندما ترفع اهتزازك، من المحتمل أن تجد نفسك في الفراغ أكثر فأكثر. يمكنك تجربة الفراغ في مجال واحد من حياتك وليس في مجالات أخرى. على سبيل المثال، قد تكون وظيفتك مستقرة ومضمونة تمامًا بينما قد تمر علاقتك بشخص ما بتغيير كبير.

إذا كنت تعاني من الفراغ في أي مجال من مجالات حياتك، فافعل تلك الأشياء التي تحبها لنفسك. لا تقلق إذا لم يكشف أي اتجاه عن نفسه بعد. أنت ترفع اهتزازك بسرعة في هذا المجال، وتقوم بالكثير من العمل الداخلي، وتفتح قلبك لحب نفسك أكثر. أثناء قيامك بذلك، ستبدأ الظروف الجديدة في الظهور بشكل أفضل مما كانت عليه في الماضي. أحب وتقبل ظروفك الحالية أيضًا، لأن حبك حيث أنت سيتيح لك الوصول إلى رؤيتك الجديدة بسرعة أكبر.

هناك دائمًا نقطة تحول أثناء وجودك في الفراغ. تأتي لحظة تُسمع فيها نغمة داخلية عميقة. إنها مذكرة تصميم، وإرادة أقوى، وقرار من شأنه أن يقودك في اتجاه جديد. هناك لحظة يحدث فيها تحول، عندما تصبح أكثر وضوحًا بشأن ما تريد. حبك لذاتك أكبر، وأنت تعرف من خلاله أنك مستعد لبدء إنشاء ما تريد.

في البداية قد تكون على دراية ضعيفة بهذا القرار الجديد والإجراءات التي يجب اتخاذها لتنفيذه. اتخذ الخطوات الأولى التي تظهر لك وستأتي الخطوات التالية. ثم تترك الفراغ، ووقت الرؤى والإمكانيات الجديدة، وتبدأ مرحلة تنفيذ رؤيتك. أنت مثل الطائر الذي وجد التيار النفاث الأعلى؛ أنت تطير فيه وتتعلم إلى أين يأخذك.

اكتشف أحد الرجال أنه اضطر إلى الانتقال لأن مالك العقار كان يبيع المنزل الذي كان يستأجره. لم يكن يخطط للانتقال وشعر بالنزوح. ثم حصل أقرب صديق له على وظيفة في ولاية أخرى وابتعد. شعر وكأن كل شيء في حياته ينهار. في الوقت نفسه، أنهى مشروعًا كبيرًا كان يعمل عليه وكان يتساءل عما يجب فعله بعد ذلك.

بدلاً من التركيز على مدى شعوره بعدم الارتياح، ركز على الفرصة الجديدة التي أتيحت له لخلق أشياء أفضل. بدأ ينظر إلى عدم اليقين على أنه يواجه تحديًا وإثارة فيه، واستغل هذا الوقت للحصول على مزيد من الوضوح حول ما يريده. تخيل نفسه يعيش في منزل كان أفضل مما كان لديه وسرعان ما وجد مكانًا رائعًا للعيش فيه.

بدأ في مقابلة أشخاص وتكوين العديد من الأصدقاء الجدد المثيرين للاهتمام الذين حفزته صحبتهم. توقف عن محاولة التفكير في المشروع الجديد الذي يجب العمل عليه، وبينما كان يسترخي في يوم من الأيام، جاءت إليه فكرة شكلت الأساس لمشروع آخر. عندما غادر الفراغ وانتقل إلى قدر أكبر من اليقين، بدأ يعيش حياة كانت أعلى بكثير وأكثر رعاية له من تلك التي كانت لديه من قبل.

ليس عليك الانتظار حتى تترك الأشياء حياتك للاستفادة من الفرصة الموجودة في الفراغ. كلما شعرت بشعور داخلي بأن الأشياء لا تناسبك تمامًا، وكلما أردت التفكير في اتجاه جديد، ما عليك سوى الهدوء والمغامرة في عالم المستقبل المحتمل. تخيل أن

تعيش مستقبلًا مختلفًا ممكنًا. تحدى نفسك للتفكير بشكل إيجابي وموسع. تعلم أن تحب عدم اليقين وتقبل الجديد.

يمكن أن يكون العيش في الفراغ محفزًا
وصعبًا وواسعًا.

لا تتسرع في اتخاذ قرار لمجرد أن تكون الأشياء أكثر ثباتًا وأمانًا مرة أخرى. يعمل الكون بطرق مثالية، وهناك أسباب وجيهة إذا كانت الأمور تتغير. يمكنك ترك الفراغ عندما تقرر أنك مستعد وأنك اتخذت خيارات داخلية مهمة. يساعدك الفراغ، مع افتقاره إلى الهيكل واليقين والاتجاه الملموس، في تحقيق قفزات كبيرة إلى الأمام.

عندما تخرج من الفراغ، ستجد نفسك ترغب في إعادة التواصل مع الناس، ربما بطرق جديدة وأكثر توسعية. ستشعر بمزيد من اليقين بشأن ما تريد وسيكون لديك إحساس أكبر بالهدف. عندما تغادر الفراغ، وتنفذ رؤيتك، سترى النتائج الإيجابية لعملك الداخلي تبدأ في الظهور.

أحب الفراغ، لأنه على الرغم من أن لا شيء يبدو أنه يحدث، إلا أنه وقت تقوم فيه بالكثير من العمل الداخلي. في الفراغ لديك الفرصة لخلق مستقبل جديد وأعلى. أوقات عدم اليقين هي أيضًا أوقات الاحتمالات الجديدة. انطلق – تناول النجوم! تخيل أن تكون ذاتك العليا وتعيش الحب والانسجام والفرح والوفرة والصحبة الممكنة عندما تنفتح على النور في داخلك. قد تجد نفسك حتى تتعلم أن تحب الفراغ للحصول على الفرصة التي يوفرها لأخذ قفزات نوعية وتسريع نموك.

التأمل

13 المرور عبر الفراغ

الغرض من هذا التأمل هو الدخول في الفراغ للتوسع خارج جميع الحدود السابقة وتصبح الكائن غير المحدود الذي أنت عليه.

الخطوات:

1. خذ نفسًا عميقًا، واسترخي عقليًا بجسمك، وابدأ بتخيل أنك تسافر عبر نفق. في نهاية النفق يوجد الفراغ. عندما تبدأ عبر النفق، تتخطى كل لون من ألوان قوس قزح. اشعر بكل لون وأنت محاط به ولاحظ آثاره على طاقتك. هذه ألوان جميلة ومثالية. أنت تسافر عبر الأحمر، ثم البرتقالي، والأصفر، والأخضر، والأزرق، والنيلي، والبنفسجي، بهذا الترتيب.

2. بينما تستمر على طول النفق، تصل إلى النهاية وتذهب إلى الفراغ. لقد تركت للتو لون البنفسج؛ اختفت جميع الألوان وأنت تمر عبر منطقة عديمة اللون. لقد بدأت تعيش فراغ ألا شيء.

3. مع "لا شيء" من حولك، احصل على إحساس بطاقتك الخاصة. كيف تبدو طاقتك؟

4. دع نفسك وجميع أنظمة طاقتك تتلاشى وتذوب في هذا العدم. الصمت في كل مكان حولك. انظر كم من الوقت وبكم من وعيك يمكنك أن تشعر بهذا العدم.

5. عندما تذوب في العدم، تخيل أن شيئًا رائعًا يحدث — فأنت تصبح طاقة هائلة لا حصر لها. حدودك تتساقط وطاقتك تتوسع في كل مستوى في الفراغ. كل الاحتمالات موجودة بالنسبة لك في هذا الفراغ. اشعر بثراء من أنت. هذا هو المكان الذي يكون فيه أي شيء وكل شيء ممكنًا. أنت تعيش ككائن لا نهائي.

6. الآن أعد هذا الواقع الواسع للفراغ معك إلى واقعك الحالي. تخيل أنك تعود إلى واقعك الحالي كشخص جديد. قد ترمز إلى ذلك من خلال رؤية نفسك كفراشة جميلة تخرج من شرنقتك وتنشر جناحيك، أو كزهرة تتكشف بتلاتها. أنت مكلف بإمكانيات جديدة وطاقة أعلى ووعي موسع بمن أنت.

14



توسع وتقلص الوقت

الوقت ليس "حقيقيًا" وثابتًا كما قد تعتقد. يتغير الوقت في الطاقات الجديدة الموجودة الآن على مستوى الأرض. هناك في الواقع ساعات تمر ببطء وساعات تمر بسرعة. ربما لاحظت أن بعض الأيام تبدو طويلة جدًا والبعض الآخر يبدو قصيرًا جدًا. هذا ليس مجرد خيالك أو إدراكك؛ أصبح الوقت حقًا أكثر مرونة وأقل ثباتًا في الطريقة التي يتحرك بها من خلال بعدك.

في الأبعاد العليا، كل ما هو موجود هو الأبدية الآن، اللحظة الحالية للوقت متعدد الأبعاد. الأفكار والأحداث كاملة من البداية إلى النهاية، على الرغم من أنك عادة ما تختبرها على أنها تتكشف بالتسلسل. تنتشر الأحداث من نقطة مركزية، ويمكنك تجربة أي جزء من فكرتك من خلال تركيز وعيك على هذا الجزء. عندما تركز على الجزء الذي تريد تجربته، تبدأ في الوجود في الوقت، لأنك أخذت حدثًا كاملاً وقسمته إلى أجزاء متميزة.

الزمان والمكان هما ما يفصلان الأشياء. يمكن أن يكون لديك العديد من الأشخاص في مكان واحد إذا تم فصلهم بمرور الوقت، ويمكن أن يكون لديك العديد من الأشخاص معًا في وقت واحد إذا تم فصلهم بواسطة الفضاء.

افعل فقط تلك الأشياء التي تخلق
هدفك الأعلى
وسيكون لديك المزيد من الوقت.

تختبر ذاتك العليا الأشياء ككل وليس كأجزاء. تحتوي على نظرة عامة وترى كل حدث من البداية إلى النهاية. يمكنك تجربة الوقت كذاتك العليا من خلال تجربة الأشياء ككل وليس كأجزاء فردية. يمكنك القيام بذلك عن طريق الذهاب إلى أعلى مستوى ممكن ومشاهدة الصورة الأكبر لحياتك. يمكنك القيام بذلك مع كل مشروع تعمل عليه من خلال وجود رؤية والتعرف على جميع الخطوات المعنية.

كلما كانت الصورة أكثر اكتمالًا وكلما زاد تركيزك، زادت معرفتك بالأنشطة المهمة لرؤيتك العليا والتي ليست كذلك. يمكنك إتاحة الوقت الذي توفره لأشياء أخرى. قد تتذكر وقتًا تمكنت فيه من الحصول على رؤية أكثر شمولاً لشيء ما، ومع هذه الرؤية العليا، يمكنك اتخاذ إجراءات جديدة معترف بها من شأنها أن توفر لك الوقت والطاقة. قد تكون هذه النظرة الأوسع قد سمحت لك أيضًا بالتخلي عن الأنشطة الأخرى التي لم تعد ضرورية.

إذا كنت ترغب في إنجاز المزيد في وقت أقل، فكن على دراية بكيفية تناسب ما تفعله مع الصورة الأكبر لحياتك. افعل ذلك على كل مستوى. على سبيل المثال، إذا كان لديك عمل، فأنت تريد أن يكون لديك خطة كاملة تنسق المبيعات مع الإنتاج، بدلاً من السماح لكل قسم بالعمل من تلقاء نفسه. خلاف ذلك، قد يبيع قسم المبيعات منتجات أكثر مما يمكن أن تنتج، أو قد يصنع قسم الإنتاج الخاص بك منتجات لا يمكنك بيعها. كان كلاهما سيضيع الكثير من الوقت ولن يخدما الشركة في تحقيق أهدافها العليا. إذا كان لديك خطة ورؤية أعلى، يمكن لكل قسم العمل معًا لتنفيذها.

أنت لا تريد فقط أن تكون على دراية بالصورة الأكبر، بل تريد أيضًا أن يساهم كل جزء من حياتك فيها ويعمل معًا. عندما تركز على نموك الروحي وتنسق كل شيء حول تلك الصورة العليا، يمكنك التعاقد مع الوقت وتنمية "حياة" في فترة أقصر.

قبل أن تتخذ إجراءً، تواصل مع ذاتك العليا واطلب منها أن تظهر لك المزيد عن سبب قيامك بشيء ما ومساعدتك في وضع أنشطتك في المنظور الأوسع لحياتك.

اسأل، هل هذا العمل يحقق هدفي الأسمى؟ أيجب أن أقوم بذلك على الفور؟ هل هناك طريقة أفضل للقيام بذلك؟ بينما تضع الأمور في منظورها الأكبر، ستؤدي فقط تلك الأنشطة التي تخدم هدفك الأسمى.

خصص بضع لحظات للاسترخاء والتفكير في الهدف الأسمى لحياتك. تخيل أنك ذاتك العليا تقدم لنفسك النصيحة، وركز على رؤيتك لحياتك وهدفك. اسأل ما هو هدفك الأعلى في اليوم والأسبوع والشهر التالي وكيف يتناسب ما تفعله الآن معه. مرر ذهنيًا يومك القادم واستشعر الأنشطة وأي ترتيب في القيام بها يشعرك بالرضا قبل أن بدء العمل. قد توفر بضع لحظات من وضع الأشياء في منظور أعلى ليس فقط ساعات كل يوم، ولكن حتى أشهر من الإجراءات غير الضرورية.

كلما ارتفعت، كلما رأيت الأنشطة التي يمكنك استبعادها، أو كيف يمكن القيام بالأشياء بشكل أكثر كفاءة أو بشكل مختلف، أو كيف يمكن للآخرين القيام ببعض الأشياء. لا تأخذ أي شيء تفعله كأمر مسلم به. لا تعتقد أنه يجب القيام بشيء ما حتى تفحص الغرض منه بدقة وكيف يتناسب مع هدفك الأسمى. هذه واحدة من أهم الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتسريع نموك.

اتبع إرشادك الداخلي
لإنجاز الأمور بسهولة وبفرح.

سيمنحك اتباع إرشاداتك الداخلية مزيدًا من الوقت بالإضافة إلى تسريع الوقت، لأنك قد تخلق أشياء بسرعة بحيث يكون لديك وقت متبقي للقيام بأشياء أخرى. سيأخذك توجيهك الداخلي إلى ما تريد بأسرع طريقة ممكنة. إذا كنت تبحث عن طرق لإنشاء هدفك الأعلى من خلال وظيفة، فيمكنك الخروج، والسير على الرصيف، وطرق كل باب، والإجابة على جميع طلبات الإعلانات. أو يمكنك إنشاء رؤية لوظيفتك المثالية؛ المهارات التي ترغب في استخدامها؛ البيئة، والأجور، ونوع

الأشخاص، والساعات التي تريدها؛ ثم اتخاذ إجراء فقط عندما يكون لديك التوجيه الداخلي للقيام بذلك. إذا قمت بهذا الأخير، فستنتج أفعالك النتائج التي تسعى إليها.

في هذه الموجات الجديدة من الطاقة، قد تشعر أنه لا توجد ساعات كافية في اليوم لإنجاز كل شيء، وأن المطالب على وقتك وحياتك تتزايد. نظرًا لأن الوقت لم يعد جامدًا وثابتًا، فإن العمل فقط من إطار فكري سيجعلك تشعر بمزيد من الضغط. كلما حاولت القيام بالأشياء بشكل منطقي، كلما أعددت قوائم وأجبرت نفسك على اتباعها، كلما شعرت بمزيد من الاندفاع. على الرغم من أن القوائم يمكن أن تساعدك على التركيز، حافظ على مرونتك واستمع إلى مشاعرك.

من المهم أن تتبع مشاعرك وحدسك، لأنها ستضعك في التدفق الزمني الأعلى. الوقت الجديد بديهي، وليس خطيًا ومتسلسلًا كما كان في الماضي. لم يعد بإمكانك معرفة متى تفعل الأشياء فقط باستخدام المنطق ولا تزال في التدفق الأعلى حيث تحدث الأشياء بسهولة. على الرغم من أنك تضع قوائم بالأشياء التي يجب القيام بها، فقد تخبرك مشاعرك أن تفعل شيئًا آخر. اتبع مشاعرك بدلاً من قوائمك، وستجدها تقودك إلى أهدافك بأعلى الطرق وأكثرها كفاءة.

للحصول على مزيد من الوقت، أبطئ لبضع دقائق عند الانتهاء من نشاط ما. قبل أن تذهب إلى شخص آخر، اسأل نفسك، "ماذا أريد أن أفعل بعد ذلك؟ ما الذي سيجلب لي الفرح؟" استمع إلى الإجابات التي ستتلقاها. في بعض الأحيان، لن تبدو الأشياء التي تشعر أنك منجذب للقيام بها بعد ذلك منطقية أو حتى منتجة. على المدى الطويل، قد يوفرون عليك ساعات العمل.

على سبيل المثال، قد يخبرك جسمك أثناء عملك أنه يحب المشي أو التمدد أو التمرين. تعتقد أن هذا غير مثمر وأنه يجب عليك إجبار نفسك على العمل لفترة أطول وتجاهل جسمك. ومع ذلك، قررت احترام دافعك الجسدي والتنزه أثناء الغداء. بعد ظهر ذلك اليوم، تنجز ضعف ما تنجزه عادة، ولديك بعض الأفكار المهمة التي توفر

عليك ساعات العمل. ثق في غرائزك ودوافعك العميقة، لأنها تقودك إلى القيام بالأشياء بأسرع الطرق وأكثرها بهجة.

إذا اتبعت حدسك، ولم تتخذ إجراءً إلا عندما تشعر أنه صحيح، فستنجز الأشياء في وقت أقل بكثير مما تتوقع، وستتمكن من فعل أكثر بكثير مما يمكنك تخيله. تتدفق مع الوقت عندما تظل على اتصال بمشاعرك وهدفك الأسمى. الوقت الفكري، الذي يقول: "هذه هي قائمتي لهذا اليوم؛ يجب أن أفعل أشياء بهذا الترتيب"، يضعك في موقف القيام بالأشياء عندما لا يكون ذلك في التدفق الأعلى.

حصلت إحدى النساء، التي أرادت وظيفة جديدة لأسابيع، على رسالة داخلية للذهاب إلى طبيب أسنانها لإجراء فحص، لذلك حددت موعدًا. كانت تشعر بالذنب لأنها لم تفعل المزيد للبحث عن وظيفتها الجديدة، لكن لم يكن لديها شعور داخلي بأي إجراء يجب اتخاذه. أثناء فحص أسنانها، أخبرها طبيب أسنانها عن صديق أراد توظيف شخص لديه مؤهلاتها فقط. اتصلت بصديقه وحصلت بسهولة على الوظيفة التي كانت تريدها.

ذاتك العليا ترشدك دائمًا إلى مصلحتك العليا، حتى في أصغر الطرق. هل سبق لك أن كان لديك رغبة في تنظيف منزلك ثم كان لديك متصل خاص وغير متوقع؟ تنظر ذاتك العليا إلى الكون، وترى ما هو قادم، وتبث باستمرار رسائل إليك لمساعدتك في أن تكون في التدفق الأعلى. على الرغم من أن الرسائل قد تكون باهتة في البداية، إلا أنه كلما استمعت إلى الرسائل التي تسمعها وتتبعها، كلما تلقيت المزيد من الرسائل الداخلية وأصبحت أكثر وضوحًا.

ستقودك التوجيهات التي تتلقاها إلى المزيد من الوفرة والفرح والحب. سوف يتكشف مسارك الأعلى بسرعة أكبر، وسيكون توقيت مشاريعك مناسبًا تمامًا. ستكون متقدمًا على الناس بخطوة واحدة، ومستعدًا لعملك تمامًا عندما يكون الناس مستعدين له.

يمكنك تغيير الوقت من خلال التواجد الكامل والتركيز على ما تفعله.

يأخذ الوقت في البعد الخاص بك العديد من خصائص الوقت في الأبعاد الأعلى، حيث يكون كل شيء متزامنًا. يسمح لك أن تكون في حالة أعلى من الوعي عندما تفعل الأشياء باستخدام هذا النوع الجديد من الوقت بشكل أكثر فعالية. تعلم أن تكون حاضرًا تمامًا ومدركًا ومركزًا على ما تفعله. ربما واجهت توقف الوقت عندما كنت تفعل شيئًا تحبه. كنت منغمسًا جدًا في ما كنت تفعله ولم تكن حتى على دراية بمرور الوقت. لقد تجاوزت الوقت المادي والخطي واختبرت عدم وجود وقت للأبعاد العليا.

تتضمن تجربة الوقت البديهي متعدد الأبعاد أن تصبح واحدًا مع كل ما تفعله، وأن تستوعب لدرجة أنك وما تفعله لم يعد لديك حدود منفصلة. يبدو الأمر كما لو كنت قد وسعت وعيك إلى ما تفعله وهو الآن جزء منك وليس شيئًا خارجك. يعرف الفنانون هذه الحالة في اللحظات التي يتدفق فيها الإلهام من خلالها ويختفي الوقت. في هذه الحالة، يمكنك القيام بساعات من العمل في دقائق، لأنك تجاوزت وقتك الخطي العادي.

الطريقة للحصول على مزيد من الوقت في هذه الموجات الجديدة من الطاقة هي رفع اهتزازك والتعامل مع الأشياء من مستوى أعلى. يمكنك القيام بذلك عن طريق القيام بالأشياء فقط عندما تكون في مزاج ومساحة مناسبة للقيام بها، عندما يمكنك وضع انتباهك الكامل عليها. إذا لم تكن في مزاج مناسب لفعل شيء واحد، فافعل شيئًا آخر أنت في مزاج لفعله. ثق أنه إذا لم تكن في مزاج لفعل شيء ما، فهناك شيء آخر أكثر أهمية للقيام به في تلك اللحظة.

عندما لا تكون في مزاج لفعل شيء ما، فأنت أكثر انفصالًا عنه. أثناء قيامك بذلك، قد تفكر في أشياء أخرى. عندما لا تكون واحدًا مع ما تفعله، فأنت تعمل في وقت خطي ومتسلسل والأشياء تستغرق وقتًا أطول.

عادة ما تكون الأشياء التي لا تتم من مستوى عالٍ هي المزيد من العمل، وقد يتعين إعادة القيام بها أو التراجع عنها، وقد تخلق المزيد من المهام التي تستغرق وقتًا طويلاً في المستقبل. تعلم أن تكون في تجربة ما تفعله حتى تتحد معه تمامًا وانت تفعل ذلك، وستعمل مع الوقت كذاتك العليا.

يقضي العديد منكم المزيد من الوقت والطاقة في القلق بشأن القيام بالأشياء بدلاً من القيام بها. كم مرة قمت بتأجيل القيام بشيء ما، معتقدًا أنه قد يستغرق الكثير من العمل، فقط لتجد أنه بمجرد أن كنت في مزاج للقيام بذلك وبدأت، كان الأمر أسهل مما كنت تعتقد؟ إذا كان هناك شيء تستمر في تأجيله، اتركه لفترة من الوقت وتوقف عن جعل نفسك مخطئًا لعدم القيام بذلك. في بعض الأحيان، الضغط على نفسك للقيام بشيء ما يجعل البدء به أكثر صعوبة.

لخلق المزيد من الوقت، راقب كلماتك وأفكارك حول الوقت. هل تقول لنفسك أو للآخرين، "ليس لدي ما يكفي من الوقت؛ أنا مضغوط للغاية، وأتساءل كيف سأتمكن من إنجاز كل هذا؟" كلماتك وأفكارك ومعتقداتك تخلق واقعك، لذلك ابدأ بإخبار نفسك أن لديك كل الوقت الذي تحتاجه. ابدأ في قول أشياء مثل: "لدي كل الوقت الذي أحتاجه؛ أقوم بالأشياء بطريقة مريحة ومركزة". حتى لو كنت لا تصدق هذا في البداية، فإن كلماتك وأفكارك ستخلق قريبًا هذا كواقعك.

يمكنك إدخال الأشياء إلى حياتك بسرعة من خلال تخيل أنك تمتلكها بالفعل.

يمكنك تعلم تقلص الوقت ورسم الأشياء لك بسرعة أكبر. يرغب بعضكم في خلق المزيد من الوفرة، أو جذب توأم روحك، أو إنقاص الوزن بسرعة أكبر. إن التصرف كما لو كان لديك بالفعل شيء ما أمر مغناطيسي للغاية لإدخاله في حياتك. على سبيل المثال، يمكنك تسريع نموك الروحي من خلال التظاهر بأن لديك بالفعل الصفات التي تبحث عنها.

قد تتخيل أنك تتمتع بالفعل بالجودة التي تريدها أكثر، مثل السلام أو الفرح. إذا كنت تريد المزيد من الوفرة في بعض المناطق، فتظاهر بأنك تمتلكها بالفعل. كيف سيكون شعورك؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ اقضِ بعض الوقت في تصور أي شيء تريده، وتخيل أنك تمتلكه بالفعل. قل لنفسك، "لدي الآن،" املأ الفراغ بكل ما تريد إنشاؤه. عندما تتخيل وجود شيء ما، تصبح أكثر جاذبية له ويأتي إلى حياتك بسرعة أكبر.

لإنشاء الأشياء بسرعة أكبر، ركز على جوهر ما سيعطيك إياه شيء ما بدلاً من شكله. على سبيل المثال، إذا كنت تريد سيارة أو منزلًا جديدًا، فركز على ما تريد الحصول عليه من امتلاكه. قد تحتاج إلى سيارة جديدة تمنحك الموثوقية ومنزلًا جديدًا يمنحك مساحة أكبر، وما إلى ذلك. يمكنك البدء في إنشاء جوهر ما تريد الآن. يمكنك العمل مع سيارتك الحالية لجعلها أكثر موثوقية؛ وربما يمكنك إخلاء زاوية من الغرفة لتوفير مساحة أكبر في منزلك الحالي. من خلال جعل سيارتك القديمة أكثر موثوقية، تصبح أكثر جاذبية لسيارة جديدة وموثوقة.

اسأل ما هو الجوهر الذي تتوقع الحصول عليه من فقدان الوزن، أو الحصول على توأم روح جديد، أو أي شيء آخر تريده. عندما تركز على جوهر ما تريد، تكتشف أن هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على الجوهر الآن. عندما تجلب جوهر ما تريد في حياتك، تصبح أكثر جاذبية للشكل المحدد الذي تريده أن يأتي فيه أيضًا.

بالنسبة إلى ذاتك العليا، فإن الوقت هو ببساطة عدد الخطوات التي يجب أن تحدث حتى يحدث شيء ما. فكر في ما تريد. تخيل الدخول إلى عالم ذاتك العليا ورؤية كل ما تريد إنشاؤه، كما لو كنت تستطيع رؤيته من البداية إلى النهاية. بعد ذلك، تخيل أنه يمكنك الشعور بجميع الأجزاء — الخطوات التي يجب اتخاذها لإنشاء هذا. لا تحتاج إلى معرفة ما هي الخطوات الفعلية، فقط احصل على إحساس أو تخيل عدد ما هو مطلوب.

ثم قم بتسريع الأمور من خلال تخيل نفسك تأخذ الخطوات بسرعة أكبر وبفرح. قد ترى نفسك حتى تتخطى الخطوات وتذهب مباشرة إلى ما تريد. إن حب نفسك سواء كان لديك ما تريد أم لا وليس "بحاجة" إلى شيء سيساعدك في اتخاذ الخطوات اللازمة لإدخاله في حياتك بسرعة أكبر.

يمكنك تعلم تغيير الطريقة التي يعمل بها الوقت في حياتك، وإتقان معدل حدوث الأشياء. يمكنك تسريع نموك ورسم الأشياء لك بسرعة أكبر. يمكنك أن تتعلم تحقيق حالة أعلى من الوعي تصبح فيها واحدًا مع مرور الوقت، مما سيسمح لك بإنجاز الكثير في عالم ذاتك العليا في أي وقت من الأوقات.

التأمل

14 توسع وتقلص الوقت

الغرض من هذا التأمل هو تعلم كيفية توسع وتقلص الوقت.

قد تحتاج إلى صديق يطرح عليك هذه الأسئلة، أو تطرحها عقلياً، أو تسجيلها والاستماع لها مرة أخرى، والتوقف مؤقتاً لمنح نفسك الوقت للإجابة. إذا كنت وحدك، يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة عقليًا، أو التحدث بإجاباتك بصوت عالٍ في مسجل، أو كتابة إجاباتك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

توسع الوقت

بصفتك ذاتك العليا، قدم لنفسك المشورة بشأن الأسئلة التالية. قد ترغب في التظاهر بأن ذاتك العليا هي مستشار حكيم، وتقدم لك المشورة بشأن هذه الأشياء.

1. ما هو هدفك الأعلى للشهر المقبل؟ في الأشهر الثلاثة القادمة؟ في العام المقبل؟ تعرف قدر الإمكان على هذه الأغراض العليا؛ اذكرها بأكبر عدد ممكن من الطرق.

2. ما هو الشيء الوحيد الأكثر أهمية الذي يمكنك القيام به في كل من هذه المجالات لتحقيق هدفك الأسمى:

أ. سبل العيش (الوظيفة، المهنة، النشاط الرئيسي).

ب. الوفرة المادية (المال، الأشياء).

ج. البيئة (مساحة المعيشة، الموقع).

د. أنشطة النمو الروحي.

هـ. الرفاهية (الصحة/اللياقة البدنية، الترفيه، الهوايات، السفر).

و. العلاقات. ما هي أهم علاقتين لديك وما الذي يمكنك فعله لتقديم مساهمة لكل من هؤلاء الأشخاص؟ كيف يمكن لهذه العلاقات أن تساهم في هدفك الأسمى؟

3. هل هناك أي شيء قد تحتاج إلى التخلي عنه لإنشاء هذا الهدف الأسمى؟ ما هو مستوى الالتزام المطلوب لإنشائه؟ كيف يمكنك إنشاء هذا الهدف الأسمى بمزيد من الفرح؟

4. ما هي الخطوة التي يمكنك اتخاذها في الأسبوع المقبل للبدء في تحقيق هذا الهدف الأسمى؟

تقلص الوقت

فكر في هدفك الأعلى للعام المقبل. تخيل أن هناك عددًا من الخطوات لإنشاء هذا الهدف الأسمى.

1. تعرف على هذه الخطوات، وعددها، ومدى تعقيدها، والترتيب الذي ستحدث فيه، وما إلى ذلك. لا تحاول التفكير في خطوات محددة، فمجرد الشعور العام أمر جيد.

2. تخيل نفسك تأخذ هذه الخطوات بفرح، وتتوسع وتصبح أخف مع كل خطوة. قد ترى نفسك حتى تتخطى الخطوات وتذهب مباشرة إلى هدفك.

3. اسمح لنفسك أن تشعر بالمشاعر التي ستشعر بها كما لو كنت قد أنشأت بالفعل هذا الهدف الأسمى. اشعر بهذا التألق المتزايد في جسمك. قل لنفسك، "لقد خلقت الآن (مهما كان هدفك الأسمى)."

4. عندما تكون مستعدًا، عد إلى الغرفة، مع تذكر جميع التوجيهات التي تلقيتها للتو.

القسم الثالث



التوسع للخارج

أن تصبح مصدرًا للنور

التنوير من خلال الخدمة

رفع حجاب الوهم

التواصل كذاتك العليا

الاستخدام الصحيح للإرادة

عدم الارتباط

أن تصبح شفافًا

15



أن تصبح مصدرًا
للنور

أنتم المعالجون والمعلمون والقادة في هذا العصر الجديد. أنت هنا لجلب المعلومات والأفكار وطرق الشفاء الجديدة والحب إلى أي مجالات تختار العمل فيها. سوف تعمل في العديد من المجالات، لأن الناس بحاجة إلى جلب وعي أعلى في كل مجال من مجالات المجتمع. بينما تنمو روحياً وتوقظ نورك الداخلي، ستصبح مصدرًا للنور واليقظة للآخرين.

أنت، كذاتك العليا، كنت موجودًا في أبعاد أعلى من النور قبل أن تختار أن تولد. للعيش على هذا الكوكب، خلقت ذاتك العليا أولاً جسدًا روحيًا. جذبت ذاتك العليا إلى جسدك الروحي أجساد طاقتك العقلية والعاطفية والجسدية، وأصبح هذا هو النموذج الذي أنشأ الشاكرات والمسارات الطاقية وأنظمة طاقك.

تخيل أنك في يوم من الأيام ارتديت العديد من طبقات القمصان والسراويل والجوارب، ثم أضفت إلى هذه مزيد من البلوزات والمعاطف الثقيلة. كيف كنت ستشعر؟ هذا ما تشعر به عندما تأتي ذاتك العليا إلى جسد مادي. تتساءل لماذا تشعر بالثقل الشديد في بعض الأحيان! عندما تغادر روحك جسدك، فإنك تتخلص من هذه القشرة وتعود إلى جوهر ذاتك العليا الذي لا شكل له.

نظرًا لأنكم أتيتم من أبعاد الروح والنور الأعظم، يجد الكثير منكم صعوبة في العيش في البعد الأرضي للمادة. البعض منكم لم يتواصل بشكل كامل مع جسده بعد ويفضل العيش في عالمه العقلي أكثر من العالم المادي. قد ترغب في أن تتمكن من إنشاء الأشياء بالسرعة والسهولة التي يمكنك تخيلها في عقلك، لأن لديك ذكريات باهتة عن الأبعاد العليا حيث خلقت الأشياء في اللحظة التي فكرت فيها بها.

بصفتك ذاتك العليا، كان لديك شبكة واسعة من الأصدقاء المتشابهين في التفكير، وكلهم يعملون معًا في هدف أسمى. جاء العديد منكم إلى المستوى الأرضي معًا كمجموعة روح. قد تشعر بلحظة تقدير لبعضكما البعض عندما تلتقيان في حياتكم على الأرض – كما لو كنت تقابل صديقًا قديمًا لم تره منذ فترة. لقد كان بعضكم يعمل لأعمار عديدة على مستوى الأرض. البعض جاء مؤخرًا فقط. لقد انجذبت إلى هنا بسبب الفرصة الهائلة التي توفرها هذه الأوقات للشفاء والتدريس وجلب النور، مما يمنح ذاتك العليا الفرصة لتصبح أكثر إشراقًا.

عرفت ذاتك العليا مقدار الشجاعة التي ستحتاجها للدخول في أبعاد المادة – المستوى الأرضي – مع اضطرابها الأكبر وتترك وراءها الطاقات الدقيقة والواضحة والمتناغمة للأبعاد العليا. أرادت ذاتك العليا النمو الذي يأتي من تعلم جلب الطاقات الدقيقة لنفسها إلى حياتك الأرض ومستوى الأرض. شعرت ذاتك العليا أن الدروس التي ستتعلمها من خلال التواجد في الطاقات الأكثر اضطرابًا على مستوى الأرض ستضيف إلى حد كبير إلى إشعاعها وانت تتعلم أن تمسك بنورك بثبات وسط هذه الطاقات.

لا يزال لدى العديد منكم ذكريات باهتة عن الحب والدعم المستمرين اللذين تلقيتهما في الأبعاد الأعلى. ونتيجة لذلك، ربما تكون قد عانيت من طفولة صعبة في بعض الأحيان، وشعرت بسوء الفهم أو عدم التقدير من قبل من حولك. ربما شعرت أن العالم يجب أن يكون أكثر منطقية وأن الناس لم يكونوا بحاجة إلى الشعور بالألم والارتباك الذي عانوا منه.

ربما حاولت جاهدًا إرضاء كل من حولك، لأنك أردت أن يشعر الآخرون بالرضا. يمكنك "الشعور" بمشاعر الآخرين وغالبًا ما لا تعرف من أنت منذ أن أصبحت ضائعًا في مشاعرهم. ربما تكون قد أخذت آلام وأعباء الآخرين على أنها آلامك وأعباءك وحاولت حل مشاكلهم من أجلهم.

ربما تكون قد اخترت طفولة صعبة لأنك كنت تعرف أنها ستبني الشخصية القوية اللازمة لتحقيق هدف حياتك. عندما لا يتعرف عليك الآخرون على حقيقتك، فلديك الفرصة للنمو من خلال الإيمان بنفسك دون الحاجة إلى الاعتراف الخارجي. يساعدك هذا الافتقار للاعتراف الخارجي على أن تصبح أكثر اكتفاءً ذاتيًا واستقلالية، مما يسمح لك بالعثور على توجيهاتك الخاصة دون الاعتماد على الآخرين. إنه يجعلك أكثر وعياً بما يعيشه الآخرون ويطور تعاطفك.

كطفل، لم تكون وحيدا تمامًا وغير معترف بك. لقد عرف والديك من أنت إلى درجة أنهم عرفوا من هم. تطوع العديد من الأشخاص الساميين للمجيء كمعلمين أو وضعوا أنفسهم حول الأطفال حتى يتمكنوا من زراعة بذور النمو لك وللمعالجين والمعلمين. قد تتذكر معلمًا أو صديقًا بالغًا خاصًا أحدث فرقًا كبيرًا في حياتك.

العديد من الكائنات السامية هم أمهات وآباء ومعلمات ومربيات أطفال، لأن العديد من الأطفال الذين يولدون اليوم هم أرواح متطورة وقديمة. يعرف هؤلاء الأشخاص المميزون الذين يأتون للعمل مع الأطفال أن بضع كلمات من التشجيع ولحظة تقدير وشرارة اهتمام يمكن أن توقظ أطفال النور القادمين لأغراضهم وتزيد من فعالية حياتهم بأكملها. يمكنك أيضًا أن تقدم للأطفال لحظة تقدير واعتراف بمن هم، حتى لو كان ذلك بشكل عابر، أو تقديرًا مستمرًا للأطفال الذين تتواجد حولهم يوميًا.

كنت تعرف مدى قوتك في الداخل وأنه بغض النظر عن الموقف الصعب الذي وجدت نفسك فيه، ستجد طريقة لتحويله. كان أول عمل لكم جميعًا هو شفاء أنفسكم، لأن معظمكم دخل في اهتزازات وطاقات كانت أكثر اضطرابًا من تلك التي كنتم موجودين فيها قبل ولادتكم. لا تجعل نفسك مخطئًا في الشعور بالشك أو الذنب أو الحزن أو الخوف. أدرك أن هذه هي المشاعر التي تأتي مع الوجود في جسد مادي في هذه المرحلة من تطور البشرية.

ربما تكون قد اخترت أن تختبر شخصيًا بعض المجالات التي لم تتطور فيها البشرية ككل بعد مثل الخوف أو الشك، مع العلم أن الطرق التي تجدها لتغييرها في

نفسك ستكون الحكمة والفهم اللذين يمكنك تقديمهما للآخرين. بالنسبة لكل جزء من نفسك تجلبه إلى اهتزاز أعلى، فإنك تسهل على الآخرين جلب جزء مماثل من أنفسهم إلى اهتزاز أعلى. تصبح اختياراتك متاحة تخاطريًا وحيويًا للآخرين. في كل مرة تحب فيها نفسك أو تعبر عن التعاطف أو الحكمة، فأنت تقدم مساهمة للبشرية جمعاء.

لقد كنت على علم بأنك ستأتي إلى الأرض في وقت تحدث فيه العديد من التغييرات؛ في الواقع، خلال حياتك ستحدث تغييرات أكثر أهمية من أي وقت آخر في التاريخ. على سبيل المثال، يتزايد عدد سكانكم بشكل أسرع من أي وقت مضى، وسوف تتغير الهياكل الاجتماعية والهياكل الثقافية لديكم بسرعة لمواكبة التغييرات التي يتطلبها ذلك.

أنتم بناة الجديد. أنت هنا لمساعدة الناس في تحقيق هذا الانتقال إلى وعي أعلى، وشفاء نفسك، وإخراج عمل حياتك إلى العالم.

توفر أوقات الاضطراب، التي تتغير فيها الأمور، فرصة كبيرة للنمو. قد تفكر في طائر يحاول الطيران؛ إذا لم يكن هناك تيار هواء، فمن الصعب الإقلاع. مثل الطائر، تحتاج فقط إلى القدر المناسب من الحركة والتغيير – الاضطراب – للنمو. بدأ العديد منكم في السعي بنشاط أكبر لنموكم الروحي في أوقات الأزمات والتغيير. على الرغم من أنك لا تحتاج إلى أن تنمو الأزمات، إلا أن الكثير منكم لا يقوم بإجراء تغييرات إلا عندما تتصاعد الأمور أو عندما يتوقف القديم عن العمل كما اعتاد.

منذ أن كنت طفلاً، ربما شعرت
أن لديك غرضًا أو مهمة خاصة.

ربما شعرت أن لديك غرضًا خاصًا، مهمة لإنجازها، على الرغم من أنك ربما لم تكن تعرف ما هي. قد تكون شكوكك حول قيمتك قد زادت لأنك وجدت القليل من الاعتراف الخارجي من إحساسك الداخلي بالقيمة الشخصية. ومع ذلك، على الرغم

من المصاعب أو نقص الدعم من الآخرين، بدا أن قوة داخلية قوية تدفعك إلى الأمام لمواصلة البحث عن هدفك الأكبر وإيجاده وتحقيقه.

نظرًا لأن كثافة المادة يمكن أن تمنعك في كثير من الأحيان من تذكر من أنت وما هو هدفك الأعلى، فقد ضاع الكثير منكم في النقد الذاتي والشك. لقد فقد الكثير منكم فعاليته في تنفيذ هدفه الأعلى من خلال الشك في الذات والكثير من التواضع أكثر من أي أسباب أخرى. من المهم أن تؤمن بأحلامك؛ فهي تظهر لك هدفك الخاص.

إذا لم تكن قد وجدت هدفك الأسمى بعد، فثق أن كل ما تفعله يقودك إلى هذا المسار الأعلى. سيكون لديك وعي أكبر بهدفك الخاص مع استمرارك في النمو.

ولد كل واحد منكم لغرض خاص، وهو دور فريد يلعبه لا يمكن لأي شخص آخر أن يشغله. لقد اخترت أن تكون في طليعة التغييرات الحالية والجديدة القادمة، للمساهمة في بناء الأشكال الجديدة التي ستدعم واقعًا أعلى.

أنتم متقدمون على وقتكم.

أنتم أصحاب رؤية ما يمكن للإنسانية تحقيقها. ربما تساءلت عن سبب تفكيرك بشكل مختلف عن الآخرين أو لماذا تشعر في بعض الأحيان أنك لا تتناسب مع الآخرين. ستكون بعض الأفكار والخواطر التي لديك والتي أصبحت الآن غير شائعة وغير عادية هي الأفكار التي تحدث التغييرات في الوعي الأعلى في السنوات القادمة. قد تنجذب إلى مجالات مثل البيئة أو حركة السلام أو العلوم أو التكنولوجيا أو التعليم أو الدين أو وسائل الإعلام أو علم النفس أو الميتافيزيقيا أو غيرها من المجالات التي تساهم في رؤية جديدة للبشرية.

تخيل أنك تصعد جبلًا. هناك الكثير من الناس أمامك والعديد من الناس خلفك. الآن تخيل أن الكائنات التي أمامك تستدير وترسل لك خطوطًا من النور والحب والطاقة، وتضيء طريقك وتجعل رحلتك أسهل. ترى بوضوح متزايد أين أنت

ذاهب. تصبح خطواتك أكثر يقينًا. أنت قادر على الصعود بشكل أسرع. الآن تخيل الدوران وإرسال نورك وحكمتك إلى من خلفك، وبث التشجيع ومعرفة المسار الذي أكملته للتو.

لا تحتاج إلى القيام برحلتك الروحية بمفردك؛ لقد ذهبت أرواح لا حصر لها في واقعك وفي الأبعاد العليا قبلك وأضاءت لك الطريق. مع نموك، ستساعد في تسهيل الأمر على الآخرين أيضًا. في حين أنه يمكنك فقط اتخاذ خطوات للنمو، إلا أن هناك الكثير من النور والمساعدة المتاحة.

خطوة واحدة وراءك يوجد مئات الآلاف الذين يستيقظون. تذكر نفسك كما كنت قبل أن تستيقظ على طريق النمو هذا. هناك العديد والعديد من الآلاف في العالم الذين هم على وشك الاستيقاظ. قد لا يعرفون بعد إلى أين يتجهون أو حتى المعلومات التي يجب البحث عنها. لقد بدأوا للتو في التساؤل والاستماع. بينما ترفع الحجاب وتستيقظ على طريقك وحقيقتك، ستتواصل معهم لمساعدتهم، وسيتواصلون بدورهم مع الآخرين.

الإنسانية في طور
تحقيق قفزة تطورية.

تتطور أجسام طاقتك؛ أنت تكتسب وميضًا روحيًا وطاقات جديدة في هالتك أثناء نموك الروحي. لأن الإنسان الجديد سيكون لديه جسم من النور قادر على الاهتزاز بتردد أعلى وإشعاع النور، ستجلب أنت وأطفالك وأحفادك تحولًا في الوعي يتجاوز أي شيء يمكنك تخيله الآن.

ما تكافح معه باهتمام الآن — أن تكون أكثر محبة، وأن تؤمن بنفسك، وأن تغفر، وأن تتعاطف، وأن تطلق الألم والسلبية — سيكون أسهل في المستقبل مع تطور

أنظمة الطاقة البشرية. سيكون للبشرية جسم نوري كامل التكوين وسيصبح مصدرًا مشعًا للنور.

يريد الكثير منكم أن تكون هذه آخر حياة لكم على الأرض، وتتحدثون عن "الحياة الأخيرة" كما لو كانت الهدف الروحي النهائي. مع وصولك إلى مستويات أعلى وأعلى من إتقان حياة الأرض، قد تختار أو لا تختار العودة بعد وفاتك. المستوى الأرضي مكان جميل؛ يمكنك تعيش السماء على الأرض عندما تصبح سيدًا في العيش في وعي أعلى. تختار العديد من الأرواح المتطورة للغاية أن تأتي على الرغم من أنها يمكن أن تعيش في أبعاد أخرى، لأنها تحب الإنسانية والأرض نفسها. تمنحك مستويات أعلى من الإتقان أيضًا قدرة متزايدة على مساعدة الآخرين في نموهم وفرصة أكبر لتنمية نفسك بسبب قدرتك على الخدمة.

أنت لست على الأرض لأنك "منخفض" للغاية للعيش في الأبعاد الأعلى. لقد أرسلت ذاتك العليا جزءًا من نفسها — أنت — إلى هذا البعد لمعرفة المزيد عن وعيها كما هو معبر عنه في عالم من الشكل والمادة. ثق أنك هنا الآن لأنه أفضل مكان لك ويوفر لك أكبر فرصة للتطور. مع نموك وتوسعك، تنمو ذاتك العليا وتتوسع. أحب إنسانيتك وكذلك ألوهيتك. ما تعيشه في حياتك اليومية — التحديات والمشاعر والعلاقات — هي الأشياء التي جئت للتعلم منها.

توفر لك المشاعر والأفكار التي لديك — كل إنسانيتك - فرصة غنية ورائعة للنمو وتصبح مصدرًا للنور للآخرين. عندما تصبح أكثر امتلاءً بالنور، فإنك تساعد البشرية في الوصول إلى "الكتلة الحرجة". عندما يتمكن عدد كافٍ من الناس من حمل كمية أكبر من النور وإشعاعها، سيأخذ الجميع معًا قفزة كمية ويصلون إلى مرحلة تطورية جديدة. مع توسع المزيد من الناس، سيجدون أنه من الأسهل أن يكونوا ذواتهم العليا وأن يصلوا إلى التنوير. مع تعلم المزيد من الناس حمل المزيد من النور وإشعاعه، سيكون من الممكن للعديد من الآخرين الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة في هذه الحياة.

التأمل

15 أن تصبح مصدرًا للنور

الغرض من هذا التأمل هو رفع حجاب الجهل. سيساعدك هذا في تذكر من أنت واكتساب رؤية غير محدودة لنفسك.

هذه عملية بسيطة للغاية ولكنها عميقة للغاية. قد تحتاج إلى صديق يطرح عليك هذه الأسئلة، أو تطرحها عقلياً، أو تسجيلها والاستماع لها مرة أخرى، والتوقف مؤقتاً لمنح نفسك الوقت للإجابة. إذا كنت وحدك، يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة عقليًا، أو التحدث بإجاباتك بصوت عالٍ في مسجل، أو كتابة إجاباتك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. اجلس بهدوء، واسترخي بجسمك، وأغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا. أفكارك واضحة ومركزة، وعواطفك سلمية وهادئة. اسأل نفسك:

أ. من أنا؟ (إذا كنت تسأل صديقًا، اسأل، "من أنت؟")

ب: من أين أنا؟ (إذا كنت تسأل صديقًا، اسأل، "من أين أنت؟")

ج. لماذا أنا هنا؟ (إذا كنت تسأل صديقًا، اسأل، "لماذا أنت هنا؟")

في كل مرة تطرح فيها هذه الأسئلة، ركز على كلمة مختلفة. على سبيل المثال، قد تقول، "من أنا؟" في المرة الأولى، "من أنا؟" في المرة الثانية، و "من أنا؟" الثالثة. كرر هذا التسلسل عدة مرات، وكن مبدعًا ومرحًا ومبدعًا قدر الإمكان مع إجاباتك.

2. العب هنا بقدر ما تريد. عندما تنتهي، عد إلى الغرفة واقضِ بعض الوقت في تذكر الأفكار التي تلقيتها. سجلها إذا أردت.

16



التنوير من خلال
الخدمة

هناك العديد من المسارات للتنوير. هناك مسارات تنطوي على تقنيات التنفس والوضعية وغيرها من المسارات التي تنطوي على تأديب الإرادة. هناك مسارات تدرب العقل من خلال التأمل. هناك طريق للتفاني وطريق للعمل المتعمد. توجد فرصة كبيرة للنمو الروحي في هذه الأوقات؛ إنه طريق التنوير من خلال الخدمة.

لقد جاء العديد منكم للخدمة خلال هذه الأوقات الجارية من الانتقال الكبير. سيأتي الكثير من نموك الروحي من خلال خدمة الآخرين وتعليمهم. لا تحتاج إلى أن يكون لديك منصة عامة، أو أن تكون معروفًا جيدًا، أو أن تقوم بعمل يعتبره الآخرون مهمًا لتقديم مساهمة هائلة.

يمكنك إضافة النور إلى العالم من خلال أي شيء تفعله، من خلال وظيفتك وحياتك الأسرية وغيرها من الأنشطة. سيخدم نورك المتزايد الآخرين على مستوى التخاطر والطاقة، لأنك مع نموك ستصبح مرسلًا للطاقات الروحية وتجعل اهتزازًا أعلى متاحًا لكل من حولك.

كل التدريس هو تعلم.
كل تمكين للآخرين هو تمكين ذاتي.

لا توجد طريقة يمكنك من خلالها تعليم الآخرين وتمكينهم دون تعليم نفسك وتمكينها. كمعلم، يمكنك إنشاء المساحة التي تسمح بالتعلم. أنت تمكّن الآخرين وتعلمهم في كل مرة تخلق لهم فرصة للنمو. من خلال تعلم إنشاء هذا الفضاء

للآخرين لينمو روحياً، فإنك نفسك تنمو روحياً. إن تمكين الآخرين سيجلب لك مكافآت روحية تتجاوز أي شيء يمكنك تخيله.

أثناء خدمتك للآخرين، ستكتسب إشراقًا ونورًا من حولك من شأنه أن يخلق فرصًا وأشياء جيدة في كل مكان تذهب إليه. ستجد ازدهارًا متزايدًا ورضا داخليًا عميقًا واحترامًا وحبًا لمن حولك. ستجد الكثير من الطاقة تعود إليك، ففي كل مرة تخلق فيها تحولًا للآخرين، فإنك تخلق أيضًا تحولًا إلى وعي أعلى لنفسك. على الرغم من أنك لا تريد أن تخدم لهذه الأسباب، إلا أن هذه بعض المكاسب التي قد تدركها وأنت تتبع مسارك الأعلى.

سنطلق عليك يا من تتبع طريق التنوير من خلال الخدمة "خوادم العالم". كونك خادمًا للعالم يعني تكريم نفسك والآخرين؛ هذا يعني التفكير في كيفية خدمة ما تفعله للآخرين. وهذا يعني التحلي بنزاهتك والوقوف إلى جانب أعمق قيمك. وهذا يعني إبراز أفضل ما في الناس، ومساعدتهم في اكتشاف إمكاناتهم والخطة العليا لحياتهم.

كونك خادمًا للعالم يعني الالتزام بنموك واتباع مسارك الأعلى. وهذا يعني الالتزام بتحقيق التوازن في حياتك حتى تتمكن من تكريس جزء كبير من وقتك لتحقيق هدفك الأسمى. تأتي الخدمة العالمية عندما تطلبها وتكون جاهزًا. تأتي الخدمة العالمية من القيام بعمل حياتك واتباع هدفك الأسمى.

عندما تسأل لأول مرة عن فرصة لإحداث فرق في العالم، قد تجد نفسك تضع الطاقة في جعل حياتك الخاصة تعمل على مستويات أعلى. لا يمكنك خدمة الآخرين بفعالية إذا كانت حياتك في حالة اضطراب وتستغرق مشاكلك الكثير من وقتك وطاقتك. إن حل مشاكلك وجعل حياتك تعمل هو جزء مهم من نموك الروحي.

كلما زادت مهارتك في إظهار المشكلات اليومية والتعامل معها بوضوح وحب، زادت سهولة تحقيق هدفك الأسمى. عندما تبدأ في تجربة المزيد من النظام والانسجام في حياتك، ستجد العديد من الفرص لتقديم مساهمات ذات مغزى للآخرين. سوف تنتقل إلى مستوى حيث سيأتي الكثير من نموك من خدمتك العالمية.

عندما تصل إلى أعلى وتزيد من نورك، سترسم لنفسك جميع الأشكال التي ستجعل من الممكن إخراج عملك إلى العالم. لا تقلق إذا كنت لا تعرف بعد شكل خدمتك العالمية؛ ابدأ بنية أن تكون في الخدمة. رتب حياتك. بمجرد أن تطلب فرصة للخدمة، تستجيب ذاتك العليا والقوى العليا للكون. ستأتي إليك كل فرصة لإحداث فرق بمجرد أن تكون مستعدًا.

تمكين الناس يعني
مساعدتهم في إجراء تغييرات إيجابية
في حياتهم.

يعد تحويل الوعي جانبًا مهمًا من خدمتك العالمية. أنت تحول الوعي من خلال تمكين الناس. يقوم الناس بإجراء تغييرات عندما يكون لديهم رؤى وتصورات جديدة. إنهم يحدثون تغييرات عندما يصل إليهم شخص ما في أعمق جزء من كيانهم ويلمسهم بالحب.

تأتي الخدمة الحقيقية في لحظات يكون فيها الانفتاح والحب وعدم الانفصال بينك وبين الآخر. يأتي ذلك عندما تشعر بمساواتك، وتعترف بألوهية الشخص الآخر، وتتصرف بطريقة تمكنه من ذلك. يأتي ذلك عندما ترتبط بقوة أعلى، ومن خلال محاذاتك، والسماح لخير أكبر أن يأتي إلى كل واحد منكما. تتواصل مع الذات العليا للشخص الآخر، ويخرج كل واحد منكم موسعًا. في تلك اللحظات أصبحت المعلم وكذلك الطالب.

يختلف التمكين عن مجرد مساعدة الناس. إذا كان الناس جوعى، فيمكنك إعطائهم الطعام ومساعدتهم مؤقتًا. يتم تمكينهم عندما تعلمهم الحصول على الطعام لأنفسهم ويمكنهم تناول الطعام على أساس مستمر. إذا كنت معالجًا، فيمكنك الاستمرار في "حل" مشاكل الأشخاص، أو يمكنك تعليمهم كيفية حل مشاكلهم الخاصة. التمكين يعني تعليم الناس المهارات التي يمكنهم استخدامها لتولي مسؤولية حياتهم الخاصة

بدلاً من إنقاذهم من المشاكل المتكررة. التمكين يعني حب الناس بدلاً من إنقاذهم. اسأل نفسك، "كيف يخدم ما أفعله هذا الشخص ليصبح أكثر اكتفاءً ذاتيًا واستقلالية؟"

عندما تساعد الناس، ربما تساعدهم في إيجاد حلول للمشاكل، فإنهم إما يظلون كما هم أو يقومون بتغييرات إيجابية في حياتهم. إذا قاموا بإجراء تغييرات، فقد غيرت وعيهم وقدمت مساهمة حقيقية لهم. ثم سيكون لديهم المزيد من الخيارات والرؤى العليا لأنفسهم، والتي يمكنهم استخدامها لخلق حياة أفضل.

لتحويل الوعي، تحتاج إلى التعرف على المكان الذي يمكنك فيه إحداث فرق حقيقي. يتطلب الأمر معرفة متى يكون الناس منفتحين على النمو وتقديم المساعدة لهم فقط إذا كانوا مستعدين. بهذه الطريقة، ستكتسب الكثير من الطاقة من اتصالك، وسيساهم وقتك مع هذا الشخص في نموك الروحي.

أنت لا تريد الذهاب في حملة وإقناع الآخرين بأنه يجب عليهم التغيير قبل أن يكونوا مستعدين. إن الحملة لإصلاح الناس أو المجتمع تتسبب ببساطة في الانفصال وتهدر الكثير من طاقتك القيمة. بدلاً من ذلك، يمكنك مساعدة الناس على تغيير وعيهم وتقديم مساهمة دائمة في حياتهم.

قد تتساءل كيف يمكنك المساعدة في القضايا الاجتماعية والبيئية الملحة في هذه الأوقات. أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها هو مساعدة الناس على التحول إلى وعي أعلى. على مستوى أعلى، سيتحملون المزيد من المسؤولية عن أنفسهم وعن مجتمعهم وعن البيئة. عندما ينتقل عدد كافٍ من الناس إلى حالة أعلى من الفهم والحكمة والوعي، سيتم العثور على حلول لهذه القضايا الملحة.

يمكن تغيير وعي الناس بطرق بسيطة. عندما تكون مع الأطفال أو الأصدقاء، ركز على ما يمكنك القيام به والذي قد يخلق تحولًا لهم. عندما تقابل أشخاصًا، فكر فيما يمكنك المساهمة فيه، وليس ما ستحصل عليه منهم. إذا كنت تجتمع مع الأصدقاء، اسأل عما يمكنك القيام به معًا والذي لديه القدرة على توسيع كل واحد

منكم. اسأل نفسك، "كيف يمكنني خدمتهم بكلماتي أو أفعالي؟" في أي وقت تأتي من قلبك، وتتحدث بالحب، وتساعد الناس في التعرف على ألوهيتهم، فإنك تحول وعيهم.

حتى عندما تلتقي بعميل تجاري، اسأل، "ما هو الغرض الأسمى من هذه المكالمة أو الزيارة؟ كيف يمكنني تقديم مساهمة في حياة هذا الشخص؟ كيف يمكن لعملي أو منتجي أو نصيحتي أو خدمتي تمكين هذا الشخص؟" أثناء قيامك بذلك بانتظام، سترفع صداقاتك إلى مستوى أعلى وتتطور أنت نفسك بسرعة أكبر. قد تجد العديد من المفاجآت الرائعة والكثير من النجاح التجاري عندما تبدأ في التركيز على خدمة أشخاص آخرين.

اخترعت إحدى النساء ألعابًا لتمكين صديقاتها عندما كن معًا. كانت تجعلهم جميعًا يتظاهرون بأنها سنة واحدة في المستقبل ويتحدثون عن كل الأشياء الجيدة التي أنجزوها في العام الماضي. اغتنمت كل فرصة لرسم الرؤية العليا للناس منها، ومساعدتهم على التعبير عنها بالكلمات وتشجيعهم على إنشائها. كانت رفقتها مطلوبة كثيرًا.

يمكنك تحويل الوعي لدى الأطفال الصغار عن طريق الاتصال بذواتهم العليا، حتى للحظة. تخيل ذاتك العليا تتصل بهم، وتخبرهم عقليًا، "أرى الجمال والنور فيك؛ أنا أعرفك لكونك عظيمًا." عادة ما يستجيب الأطفال بطريقة ما لرسالتك الصامتة، وستكون قد ساعدت في إيقاظهم الروحي.

يمكنك المساعدة في رفع الملاحظة الاهتزازية للجميع من خلال تخيل أن كل ما تفعله لتمكين الآخرين يخرج إلى أي شخص آخر يحتاج إلى هذه المساعدة. على سبيل المثال، عندما تساعد شخصًا واحدًا، تخيل أنك تساعد الجميع في نفس المشكلة. بينما تساعد طفلك وتحبه، تخيل أن حبك يخرج إلى كل طفل يمكنه استخدام هذا الحب الآن.

من المهم معرفة
متى تساعد الناس
ومتى لا تفعل ذلك.

يتطلب الأمر قدرًا معينًا من طاقتك لتحويل وعي شخص ما إلى مستوى أعلى. من المهم معرفة مقدار الطاقة التي يجب بذلها لإنشاء هذا التحول. ربما تكون قد واجهت مساعدة شخص ما ببضع كلمات من النصائح. قام هو أو هي بإجراء تغييرات وحل المشكلة. ربما شعرت بالرضا والنشاط من خلال تبادل الحديث.

ربما تكون قد أجريت تبادلات أخرى مع الأصدقاء ضخت فيها الكثير من الطاقة لمساعدتهم، لكنهم لم يحلوا مشاكلهم المتكررة. ربما شعرت بالاستنزاف، لأن الطاقة التي أخرجتها لم تخلق أي تغييرات دائمة في حياتهم. إذا اخترت الوقت الخطأ للمساعدة أو إذا كان الشخص غير منفتح على النمو، فسوف تبذل الكثير من الطاقة مع نتائج قليلة. تحتاج أيضًا إلى معرفة مقدار الطاقة التي يمكنك تحويلها حتى لا تتحمل أكثر مما يمكنك التعامل معه.

هل هناك أشخاص ترسل لهم الكثير من الطاقة ولا يكبرون، أو يشعرون بأنهم عبء عليك بطريقة ما؟ في عقلك، تخيل أنك تضع هذه الأعباء. اقلب هؤلاء الأشخاص إلى ذواتهم العليا لمساعدتهم على النمو. أرسل لهم النور، وأطلق مسؤوليتك عن جعل حياتهم ناجحة. سيعرف بعضكم أنك تحمل أشخاصًا لأنك تعاني من مشاكل في الكتف والظهر. غالبًا ما يؤلمك ظهرك لأنك تتحمل الكثير من المسؤولية والكثير من الأعباء التي ليست ملكك.

كلما زاد وعيك، زادت العقوبة التي تدفعها مقابل وضع طاقتك حيث لا تخلق تحولًا. قد تشعر بالتعب أو الإرهاق، أو حتى المرض. عندما تقوم بإنشاء تحول، تشعر أنك مشحون بالطاقة ويزداد إشراقك. مع نموك، ستحتاج إلى أن تكون متيقظًا بشكل متزايد لمن وما الذي تضع فيه وقتك وطاقتك والنتائج التي تخلقها أو لا تخلقها.

إذا كان الناس يشعرون بالأعباء، فهذه علامة على أن "حملها" ليس من أجل مصلحتهم العليا. قد تأخذ دروسهم وتبطئ نموهم. قد يصبحون معتمدين عليك ويتوقفون عن تحمل مسؤولية جعل حياتهم ناجحة. لن يشعر الأشخاص الذين ينموون بسرعة من مساعدتك بالأعباء.

كانت صديقة مقربة لإحدى النساء في حالة اضطراب مستمر؛ كانت لديها سلسلة من العلاقات غير السعيدة ولم تتمكن من العثور على وظيفة تحبها. قضت المرأة لعدة أشهر ساعات في تقديم المشورة لصديقتها وحتى ساعدتها في البحث عن وظيفة جيدة. ومع ذلك، يبدو أن لا شيء يتغير؛ استمرت علاقاتها في حالة اضطراب ولم تكن هناك وظيفة جيدة بما فيه الكفاية لصديقتها. شعرت المرأة بالاستنزاف بشكل متزايد وبدأت تدرك أنها كانت تحمل أعباء صديقتها كما لو كانت ملكها.

لم تكن صديقتها تستخدم توجيهاتها للنمو. أخذت الأعباء عقلياً من كتفيها وأرسلت النور لصديقتها. أخبرتها بلطف أنها لم تعد مهتمة بمحاولة حل مشاكل صديقتها لها، وأخبرت صديقتها أيضًا أنها تحبها تمامًا كما هي. بعد فترة وجيزة من توقفها عن تقديم المشورة لصديقتها، قابلت المرأة صديقًا جديدًا كان من دواعي السرور صحبته. وجدت الصديقة القديمة ببساطة شخصًا آخر يمكنها الشكوى إليه، ولم تتحسن حياتها.

في عوالمنا، تعد خدمة الآخرين شرفًا كبيرًا وتتطلب الكثير من الدراسة والمراقبة الذاتية والتحصيل الروحي. يتم تحديد إتقان المرء من خلال مقدار التحول الذي يتم إنشاؤه مع كل نفقات الطاقة. كلما زاد وعيك، زادت الطاقة التي يمكنك تحويلها بنفس ناتج طاقتك الخاصة. عندما تحقق الإتقان، تتعلم إنفاق كمية صغيرة من الطاقة في المكان المناسب في الوقت المناسب وخلق تحول هائل يساعد العديد من الناس.

لقد أعطيت هذا لسنايا كمعياري الرئيسي لعملنا معًا: كل ما نقوم به يجب أن يقدم مساهمة دائمة وهامة لأشخاص آخرين. الطريقة التي يمكنني من خلالها خدمتك بشكل أفضل هي أن أقدم لك تجربة مباشرة لحبك وذكائك الإبداعي وحكمتك وقوتك الروحية. يمكنني القيام بذلك من خلال تعليمك حالات أعلى من الوعي والمهارات

الأخرى التي تسمح لك بالحصول على إجاباتك الخاصة. يمكنني أيضًا القيام بذلك ببساطة عن طريق حبك والتفكير في جمالك وحكمتك وتعاطفك.

قبل أن أقوم بأي مشروع أو عمل مع أي شخص، أتساءل، "ما هي الفرصة المتاحة لي لتقديم مساهمة دائمة لهذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص؟" أبحث في جميع المجالات الممكنة التي يمكنني أن أضع فيها طاقتي ثم أختار تلك التي يمكن أن تحدث أكبر تحول للناس.

يمكنك التحدث مباشرة إلى ذوات الناس العليا.

كن هادئًا واسأل الأشخاص الأعلى عقليًا عما إذا كان من المناسب لك تقديم المساعدة، أو إذا كانوا لا يزالون بحاجة إلى تعلم الدروس التي تعلمهم إياها مشاكلهم. ستحصل على إحساس محدد بما إذا كان لا بأس في مساعدتهم أم لا. إذا لم تحصل على إجابة، فانتظر قبل مساعدتهم، واسأل مرة أخرى في وقت آخر. لا تتخذ أي إجراء حتى تشعر أنه من المناسب مساعدتهم بالطريقة التي تفكر بها.

يمكنك أيضًا أن تطلب من ذاتك العليا رمزًا أو صورة أو رسالة حول مدى استعداد الناس للنمو ومقدار المساعدة التي يمكنك تقديمها لهم. إذا كانوا مستعدين لمساعدتك، اسأل عما يمكنك القيام به من شأنه أن يخلق أكبر عدد من التحولات لهم. في بعض الأحيان لا يكون الناس مستعدين للنمو أو التغيير. ما عليك سوى أن تحبهم، وتعترف بألوهيتهم، وتسمح لهم بأن يكونوا كما هم.

كانت إحدى النساء تصدر كمية هائلة من الطاقة لمساعدة صديق مكتئب وشعرت بالإرهاق عندما لم يستجب لتشجيعها. طلبت رمزًا لحالته، ورأته داخليًا على أنه أرض جافة مضغوطة جدًا مع بضع قطرات من الماء في الأعلى. لم يتمكن الماء من التسرب إلى التربة لأن الأرض كانت جافة جدًا ومدمكة. أدركت أنها — الماء — لا يستطيع الوصول إليه، وأنها كانت تهدر طاقتها من خلال محاولة المساعدة. أرسلت

له النور ورسالة عقلية بأنها تحبه وتوقفت عن سكب طاقتها في محاولة لإعطائه النصيحة.

عندما تتصل بالأشخاص قبل مساعدتهم وتشعر بـ "لا، لا تقدم المساعدة الآن"، ما عليك سوى إرسال النور إليهم لاستخدامه كما يريدون، والتخلص من أي إزعاج قد تشعر به حيال مشاهدتهم يتعلمون دروسهم. في بعض الأحيان لن تحصل على رسالة؛ سيكون لديك فقط شعور بالمقاومة حول مساعدتهم.

أدرك أن الناس ليسوا مستعدين دائمًا للتخلي عن أزماتهم أو مشاكلهم الحالية، وهناك أوقات لا يمكنك فيها إحداث تحول، بغض النظر عن مقدار الطاقة التي تصبها في الآخرين. لقد وضعتهم ذواتهم العليا في هذه المواقف لمساعدتهم على النمو، وربما لا يزالون يتعلمون الدروس من وجودهم في هذه المواقف. عندما يكون الناس مستعدين لإجراء تحول، نادرًا ما يكون لديك أي مقاومة لمساعدتهم.

لخدمة الآخرين، ستحتاج إلى التعاطف والقدرة على الانفصال. التعاطف هو مساعدة الناس على فهم ما يتعلمونه وتمكينهم من رؤية الهدايا في ما يعيشونه. إنها مشاهدة الآخرين يمرون بدروسهم بالطريقة التي اختاروها لتجربتها، مع العلم أنه على الرغم من أنهم قد يعانون على مستوى الشخصية، فإن معاناتهم ستساعدهم على ولادة ذات جديدة أقوى. ساعدهم من خلال التركيز على جميع الهدايا التي تقدمها لهم مشاكلهم، مثل تعليمهم عن حب الذات والرحمة والصبر والقوة الداخلية والصفات الإيجابية الأخرى.

ساعد الأشخاص على أي مستوى يفهمونه. قبل أن يدرك الناس أنهم يخلقون واقعهم الخاص، قد تكون حقيقتهم أنهم ضحايا مصير أو ظرف. في هذا المستوى، فإن إخبارهم بأنهم خلقوا الظروف التي يواجهونها سيجعلهم يشعرون بالذنب ويعيدهم إلى الوراء.

إذا كان شخص ما تعرفه يعاني من نقص أو قيود أو صعوبات، ولم يصل بعد إلى مستوى فهم أنه قد خلق هذه الظروف للنمو، فإن إخبار هذا الشخص بأنه خلق هذه

الظروف قد يجعله يشعر بالسوء. ساعد الأشخاص على المستوى الذي هم عليه، وساعدهم على التعرف على كيفية خلق مشاكلهم فقط عندما يكونون مستعدين.

شخص واحد يمكن أن يحدث فرقا هائلا.

أن تصبح خادمًا عالميًا يعني الانضمام إلى المجتمع الأعلى من الكائنات التي تعمل معًا لجلب النور والتطور للآخرين. سوف يتسارع نموك بسرعة، وسوف تصبح مغناطيسيًا للأشخاص والفرص التي تسمح لك بإحداث فرق.

خدمتك العالمية في أي مجال تشعر بالانجذاب إليه — السلام أو البيئة أو التعليم أو الفنون أو الطب أو العلوم أو التعليم أو الميتافيزيقيا أو غيرها. يمكنك أن تكون في الخدمة في أي وظيفة لديك. أنت في المكان المناسب تمامًا الآن لبدء خدمة الآخرين وتمكينهم.

لإيقاظ الآخرين، كن على النار أنت نفسك، وتوهج بنورك الداخلي. واحدة من أعظم الهدايا التي تقدمها للعالم هي أن تشعر بالحماس وأن تكون مشحونًا بالطاقة، وأن تحب عملك وحياتك. اجذب أشخاصًا آخرين إليك بحماسك. اشع تلك الصفات التي تريد رؤيتها في الآخرين.

مع نموك، ستصبح الأمور سهلة للغاية بالنسبة لك؛ من المهم عدم التباهي بنجاحاتك. بدلاً من التركيز على إنجازاتك، اعترف بإنجازات أصدقائك. صفق للناس كلما تحولوا أو اتخذوا خطوة.

لا يتطلب الأمر سوى عدد قليل من الأشخاص الذين يعيشون في اهتزاز أعلى لإنشاء مدخل للعديد من الآخرين. أن تصبح خادمًا عالميًا هو أحد أسرع المسارات إلى التنوير وسيجلب لك الفرح والوفرة والرضا الداخلي. حقق أقصى استفادة من كل

فرصة لديك لخدمة وتمكين الآخرين. أثناء قيامك بذلك، ستصل إلى التنوير من خلال الخدمة.

التأمل

16 التنوير من خلال الخدمة

الغرض من هذا التأمل هو طلب زيادة خدمتك العالمية.

الخطوات:

قد ترغب في الحصول على بلورة قريبة يمكنك حملها في يدك.

1. استدعي النور لك وتخيل أنك في شرنقة من النور تحملك إلى معبد حيث يتجمع العديد من الكائنات السامية. مع اقترابك من هذا المعبد، اشعر بالطاقة الجميلة للسلام والحب والفرح الموجودة. تستقبلك ذاتك العليا وتقودك إلى الجلوس أو الوقوف في وسط دائرة من العديد من الكائنات السامية. ستشارك في حفل للاحتفال بالتزامك بخدمة عالمية أكبر.

2. تمسك ذاتك العليا وهؤلاء الكائنات السامية بمدخل رمزي لك، مدخل إلى طريقك الأعلى والخدمة العالمية. على الجانب الآخر من هذا المدخل يوجد الكثير من النور والنمو الروحي المتسارع. المشي خلال هذا المدخل سيحدث تغييرات حقيقية للغاية في حياتك. سوف تجذب المزيد من الفرص لتقديم مساهمة ذات مغزى. يعد المشي عبر هذا المدخل التزامًا حقيقيًا جدًا بخدمتك العالمية الأكبر؛ خذ كل الوقت الذي تحتاجه للتفكير في الأمر. عندما تكون مستعدًا، مر عبر المدخل.

3. بعد أن تمر عبر هذا المدخل، تأتي العديد من الكائنات السامية، واحدة تلو الأخرى، ليقدموا لك هدايا خاصة لمساعدتك في خدمتك العالمية. تخيل بعض هذه الكائنات والهدايا التي يقدمونها لك. أدرك كل الحب والدعم الذي تحصل عليه أثناء تنفيذ هدفك الأسمى.

4. التقط بلورتك وأمسكها في يدك بالقرب من قلبك. اطلب المزيد من الخدمة العالمية، وأكد أنك مستعد لها. اطلب أن تكشف لك المزيد عن طبيعة هدفك الأعلى ومسار خدمتك العالمية. سوف تنشط ذاتك العليا وهذه الكائنات بلورتك وترسل لك الطاقة لخدمتك العالمية. في المستقبل، يمكنك حمل بلورتك وستساعدك على تنشيط خدمتك العالمية.

5. تأتي إليك ذاتك العليا، وتبدأ في الاندماج وتصبح واحدًا. أنت الآن واحد مع ذاتك العليا. تدعوك الكائنات السامية الحاضرة للانضمام إليهم في إرسال دعوة للاستيقاظ، ودعوة جميع المستعدين للاستيقاظ إلى ذواتهم العليا. للقيام بذلك، اشحن نفسك بالنور ثم اسمح للنور بالتدفق منك، وانضم إلى نور جميع الكائنات الموجودة.

ترسل الكائنات الموجودة النور إلى جميع الذين يستيقظون على نورهم الداخلي. أنت تصبح مصدرًا للنور واليقظة للآخرين. اشعر بالطاقة تتدفق من خلالك.

6. إذا كنت ترغب في إرسال رسالة تخاطرية إلى الذات العليا لشخص ما، فقم بذلك الآن. اجعل الرسالة محبة وعالية قدر الإمكان. دع ذاتك العليا تجعل طاقتك أكثر جمالا، ثم أرسل الطاقة من قلبك إلى الذات العليا لهذا الشخص.

7. ابق طالما أن الشعور مريح. عندما تكون مستعدًا، اشكر ذهنيًا وودع هذه الكائنات. عد إلى الغرفة واشعر بنورك المتزايد وسلامك الداخلي.

عندما ترسل النور، فإنك تزيد من إشراقك ونموك الروحي. عندما تصبح مصدرًا أكبر للنور، سترسل لك ذاتك العليا ومجتمعات النور العليا باستمرار المزيد من النور والطاقة والحب لمساعدتك في عملك.

17



رفع حجاب الوهم

رفع حجاب الوهم يعني القدرة على تذكر من أنت وما هو هدفك الأعلى. إنه يتجاوز الأوهام التي تم إنشاؤها من خلال العيش في كثافة المادة وتذكر حقيقة العوالم العليا. إنه معرفة أن وعيك هو واقعك السببي الأساسي. إنه تعلم رؤية العالم من خلال عيون ذاتك العليا، ومعرفة ما هي الحقيقة وما هو الوهم.

يعتمد الواقع والحقيقة على معدل اهتزازك. كلما زاد اهتزازك، كلما تمكنت من حب نفسك والنظر إلى الآخرين بتعاطف. في أحد مستويات الاهتزاز، قد يكون الانتقام طريقة للتعامل مع الشعور بالظلم؛ سيكون الانتقام هو حقيقة ذلك الشخص. عند اهتزاز أعلى، قد يفهم الشخص السبب والتأثير ويعرف قوة إرسال الحب إلى الشخص الذي ظلمه. بينما تزيد من معدل اهتزازك، ستتوسع حقيقتك وسيختفي حجاب الوهم.

تعدك الأوهام بإعطائك شيئًا ما ولكنها في الواقع تعطيك شيئًا آخر. ربما تكون قد عانيت من هذا عندما حصلت على شيء تريده ولم يعطيك ما كنت تعتقد أنه سيحدث. اعتقدت إحدى النساء أن إنجاب طفل من شأنه أن يحل جميع مشاكلها مع زوجها. بعد الحصول على طفل، أدركت أن الطفل جلب لها الكثير من الفرح لكنه لم يحل المشاكل التي واجهتها مع زوجها. يعتقد بعض الناس أن الثروة المادية ستحل جميع مشاكلهم. غالبًا ما يتعلمون أثناء تجميعهم للمال أن مشاكلهم تزداد ما لم يعملوا مباشرة على حلها. يدركون أن المال لا يمكن أن يمنحهم السلام الداخلي، أو يحل مشاكل علاقتهم، أو يجعلهم يشعرون بالأمان حتى يعملوا مباشرة على تلك القضايا.

كيف يمكن أن تتغير حياتك إذا اختفت كل الأوهام ويمكنك معرفة حقيقة أعلى؟ سوف تخلق تلك الأشياء التي ترضيك وتمثل من أنت بشكل أفضل. ستتمكن من تقييم

المواقف بدقة ومعرفة الإجراء الذي يجب اتخاذه لتحقيق النتائج التي تريدها. ستعرف من أي مستوى تأتي وأنت تتحدث وتعمل مع الناس، لأنك ستدرك مستوى فهمهم وتطورهم. ستقول لنفسك الحقيقة حول كيفية سير الأمور وتنظر إلى ما وراء المظاهر لمعرفة ما هو حقيقي. لن تصدق بالضرورة ما قاله لك الناس؛ ستعرف ما هو صحيح بالنسبة لك. ستتمسك بمعتقداتك، حتى لو كان الآخرون من حولك يؤمنون بشيء مختلف.

سيكون لديك رؤية واضحة لهدفك ومعرفة الإجراءات التي يجب اتخاذها لتحقيقه. سترى ما وراء شخصيات الناس إلى ذواتهم العليا. لن تدع الشكوك الذاتية أو الأفكار التي لم تكن جيدة بما فيه الكفاية تسحبك من طريقك. بالإيمان بنفسك وطريقك، سيكون لديك قوة وشجاعة أكبر لتنفيذ عملك.

عندما كنتم صغارًا جدًا، لم يرغب بعضكم في رؤية واقعكم كما كان وأغلقتم رؤيتكم ببطء. قلل بعضكم حرفيًا من "رؤيته" واضطروا إلى ارتداء النظارات لاستعادة رؤيتهم. أكد أنك الآن مستعد لرؤية العالم بوضوح. يجد بعض الناس أن بصرهم يتحسن عندما يقررون أنهم على استعداد لرؤية العالم كما هو في الواقع ورفع حجاب الوهم.

اترك أحكامك
لترى ما وراء الأوهام.

تمنعك الأحكام من رؤية الأشياء كما هي حقًا. تعلم أن تلاحظ دون مقارنة أو عرض أفكارك على الآخرين أو تقييم أو تأليف قصص حول ما يحدث.

على سبيل المثال، تشاهد غروب الشمس. قد تقول، "الشمس الدافئة والمحبة وضعت نفسها بلطف لتستريح خلف التلال القديمة المتعبة، تتنهد وهي تنشر آخر مجدها على الأرض". أو يمكنك أن تقول: "غابت الشمس خلف التلال وكانت هناك

خيوط ذهبية وحمراء في السماء". تصف الطريقة الأخيرة الأشياء كما هي دون إضافة تفسيراتك أو مشاعرك. ما مدى تلوينك لما تراه في أحكامك أو توقعاتك أو تفسيراتك؟ تدرب على وصف الأشياء لنفسك كما هي دون أي قصص تصفها وسترى ما وراء الأوهام التي أوجدتها تصوراتك.

لفهم كيف تعرض مشاعرك حول الأشياء على أشخاص آخرين، خذ أي شيء وضعه أمامك. صف لنفسك عقليًا كيف يشعر الأمر. قد تدرك كم من نظرتك للعالم ومشاعرك التي تعرضها على الآخرين أثناء قيامك بذلك. على سبيل المثال، قالت إحدى الفتيات، وهي تنظر إلى كرسي، إن الكرسي شعر بالتعب من وجود أشخاص يجلسون عليه طوال اليوم، ولم يقدروا أبدًا الحمل الذي كان يحمله. عرضت على الكرسي مشاعرها بأن الناس "استغلوه" ولم يقدروا العبء الذي كان يحمله.

عندما تحكم على الآخرين، فإنك غالبًا ما تعرض أفكارك حول الواقع عليهم. قد لا تصفها هذه الأفكار بدقة على الإطلاق! على سبيل المثال، إذا رأيت أشخاصًا يصرخون على أطفالهم في متجر، فقد تعتقد أنهم آباء سيئون. بدلاً من ذلك، قد يكونون متعبين أو تحت الضغط أو يفعلون ما هو مثالي لأطفالهم في تلك اللحظة. إن إرسال الحب إليهم سيفعل المزيد لرفعهم أكثر من أحكامك السلبية. عندما تتجاوز الحكم وتتعلم رؤية الناس من خلال عيون الرحمة، ستشعر بوحدة متزايدة معهم.

راقب الناس دون إصدار أي أحكام حول من هم، وستشعر بالمزيد عنهم. ابحث عن شيء جميل عن كل شخص وتدرب على إرسال النور أو الحب إليه من خلال عينيك وقلبك. لا يمكنك خدمة الناس عندما تفصل نفسك عنهم من خلال الحكم عليهم. نحن نرشدك ولا تحكم عليك ذاتك العليا؛ نرسل لك دفقًا مستمرًا من الحب ونركز على مدى جمالك وصلاحك. من خلال التركيز على ما هو جيد فيك، فإننا نمكّنك من أن تكون كل ما يمكنك أن تكونه.

قد يكون لديك أوهام حول من هم الناس بسبب ارتباطاتك بهم. نظرًا لأن العديد منكم معالجون ومعلمون طبيعيون، فلديك القدرة على إدراك كيف يمكن للناس تحقيق

المزيد من إمكاناتهم. يعيش البعض منكم لليوم الذي سيصبح فيه أحباؤه كل ما يعرفونه أنهم سيكونون. قد لا ترغب في مواجهة حقيقة من هم الآن. على الرغم من أنه من الجيد أن تكون لديك رؤية عالية للناس، إلا أنه من المهم أيضًا رؤيتهم بوضوح وحبهم لما هم عليه الآن.

هل تعيش مع خيال من قد يصبح شخص ما ولا تقبل هذا الشخص كما هو؟ أم أنك ترى أحبائك دون أوهام وتحبهم كما هم؟ يمكنك مساعدتهم في النمو من خلال التركيز على نقاط قوتهم بدلاً من نقاط ضعفهم. اعترف بألوهيتهم.

يمكن أن تأتي الأوهام عندما تنظر فقط إلى سطح شيء ما ولا تتجاوز المظاهر لفحص ما بداخله. هذا يشبه شراء منزل بناءً على مظهره الخارجي، دون فحص الداخل. أنت تفعل ذلك أحيانًا مع الناس عندما تحكم عليهم من خلال مظاهرهم دون التعرف عليهم. السادة العظماء ليس لديهم مشكلة في المشي دون أن يتم التعرف عليهم بينكم. كل ما يفعلونه هو افتراض مظهر شخص لا يفي بصورتك لما يجب أن يبدو عليه الكائن السامي — وأنت لا تتعرف عليه أبدًا.

تعلم أن ترى الصورة الأكبر لهوية الناس من خلال النظر إلى ما وراء الأدوار التي يلعبونها. أثناء قيامك بذلك، فأنت تتجاوز المظاهر الخارجية وترى حقيقة ذواتهم العليا. اربط ما يفعلونه بحياتهم بهدفها الأسمى بالنسبة لهم.

على سبيل المثال، قد يستخدم الأشخاص الذين تتمثل وظيفتهم في إدخال البيانات أو كتابتها هذا النشاط لتعلم كيفية توصيل عقولهم بأيديهم. قد تكون خطوة ضرورية لهم للانفتاح على مساراتهم العليا للشفاء من خلال أيديهم. قد يتعلم النجارون جلب رؤاهم ورؤى الآخرين من المستويات العقلية المجردة إلى الواقع المادي. فكر في صديق ووظيفته. انظر ما إذا كان يمكنك العثور على معنى أعمق لهذه الوظيفة. لا يمكنك معرفة من هم الناس من أنشطتهم الأرضية.

من الوهم التفكير في أنه إذا كنت متطورًا روحيًا، فيجب أن تكون مشهورًا أو مرئيًا للغاية كقائد روحي. يعيش العديد من البشر الساميين بمفردهم، ويعملون

تخاطريًا على المستويات الداخلية للواقع لبث السلام والاستجابة لدعوات التوجيه من النفوس المستيقظة. يتمتع الكثيرون بمواقع هادئة للخدمة مثل البستانيين ومعلمي الأطفال والخزافين والقائمين على الرعاية. فقط عدد قليل من الأشخاص الساميين يتطوعون ليكونوا مرئيين. لا تشير الشهرة والثروة إلى تنوير المرء؛ كل من الأشخاص المتطورين للغاية والأقل تطوراً لديهم الشهرة والثروة.

تأتي الأوهام من قبول أفكار ومعتقدات
الآخرين
دون التشكيك في قيمتها بالنسبة لك.

يمكن أن يؤدي الاتفاق الجماعي على أن الأشياء بطريقة معينة إلى خلق أوهام. يمكن لجميع السكان أن يصدقوا أن شيئًا ما صحيح حتى يثبت شخص ما بشكل مختلف. في وقت من الأوقات كان يعتقد أن الشمس تدور حول الأرض. لقد غير عدد قليل من الأفراد مسار التاريخ من خلال التشكيك في مثل هذه المعتقدات الجماعية وامتلاك الشجاعة لاستكشاف نظرياتهم الجديدة.

أنتم المعالجون والمعلمون والقادة؛ لقد جئتم لخلق إمكانيات جديدة وتقديم حقائق أعلى حول الوفرة والسلام الكوكبي والبيئة والمزيد. للقيام بذلك، عليك أن ترى العالم بوضوح. لا تقبل الأشياء لمجرد أن الآخرين يقبلونها. اسأل عما تسمعه وتقرأه.

تعلم أن تتجاوز ما يعتقد الناس عادة أنه صحيح واكتشف حقيقتك الخاصة. من خلال أفكارك حول الطعام، والشفاء بالطاقة، والبيئة، والسلام، وحقوق الحيوان، وحقوق الإنسان، وغيرها من القضايا، فإنك تجلب حقيقة أعلى إلى مستوى الأرض. اتبع قلبك وآمن بحقيقتك، وليس ما يخبرك به الآخرون أو المجتمع هو الأفضل. بينما تكتشف ما هو صحيح بالنسبة لك، ستساعد الآخرين في العثور على طريقة أعلى من خلال قدوتك.

كيف ترفع حجاب الوهم؟ تبدأ بمطالبة ذاتك العليا برفعها وتكون على استعداد لرؤية ما يكشفه هذا. اسأل عن الأشياء التي اعتبرتها أمرًا مفروغًا منه. استكشاف مناطق جديدة. تخيل أنك طفل صغير أو أنك وصلت للتو إلى الكوكب وتفحص الأشياء لأول مرة.

النزاهة هي أن تعيش الحقيقة التي تعرفها.

النزاهة هي جانب مهم للنمو الروحي. إنه التصرف والتحدث والتصرف بطرق تكرم نفسك والآخرين. إنه فحص الأشياء قبل القيام بها والقيام فقط بتلك الأشياء التي تعرف أنها صحيحة. سيؤدي العيش في نزاهة — في وئام مع معتقداتك وقيمك — إلى تسريع نموك وجعل العملية أكثر بهجة. ستجلب النزاهة الوضوح والنظام إلى كل مجال من مجالات حياتك. استكشف الفرص التي تأتي في طريقك واختر اغتنامها ليس لأنها تبدو براقة ولكن لأنها تقدم مساهمة للآخرين.

لرفع حجاب الوهم، ستحتاج إلى معرفة حقيقتك والتحلي بنزاهتك. قد يتحداك الناس أن تأتي من قلبك بدلاً من إرادتك. إن اتباع قلبك هو العثور على حقيقة أعلى. يمكنك العثور على حقيقة أعلى من خلال التركيز على خدمة الآخرين. ضع نفسك مكان الشخص الآخر، وافعل فقط تلك الأشياء التي تكرم كليكما. تعرف على قيمك الأعمق واتبعها. ابحث عن طريقة لكليكما للفوز، بدلاً من التفكير في أن أحدكما يجب أن يخسر إذا كان الآخر سيفوز.

يتطلب التحلي بنزاهتك والرؤية من خلال الأوهام الشجاعة. قبل أن ترفع حجاب الوهم، قد لا تكون متأكدًا من أنك ستحب ما تراه. بمجرد رفعه، ستكتسب قدرة أكبر على معرفة الحقيقة والتعرف على ذواتك وذوات الآخرين. ستتمكن من التركيز على هدفك الأسمى وتصبح سلطتك الخاصة. بينما ترفع حجاب الوهم، ستكسب مكافآت هائلة؛ القوة الروحية الحقيقية تأتي من القدرة على رؤية الأشياء بوضوح.

التأمل

17 رفع حجاب الوهم

الغرض من هذا التأمل هو رفع حجاب الوهم ورؤية ما هو حقيقي. ستعرف حقيقتك، وما هو في طريقك، وما هو غير ذلك.

الخطوات:

1. خذ نفسًا عميقًا، واسترخي بجسمك، وادع النور لنفسك. في شرنقة النور، سافر إلى المعبد حيث يوجد العديد من الكائنات السامية. تلتقي بك ذاتك العليا عند وصولك، وتقودك إلى فناء جميل حيث ينضم إليك العديد من الكائنات السامية. ذاتك العليا تقف بجانبك.

2. تسألك ذاتك العليا عما إذا كنت مستعدًا حقًا لرفع حجاب الوهم. ادخل وحدد ما إذا كنت مستعدًا لرؤية الواقع بوضوح والنظر إلى الآخرين ومعرفتهم دون أوهام. هل أنت مستعد لتكون سلطتك الخاصة وتثق بحكمتك الخاصة؟ سيبدو عالمك مختلفًا بدون هذه النقاب.

3. بمجرد أن تقرر أنك مستعد، ستساعدك جميع الكائنات الموجودة عن طريق إرسال النور إليك عندما تبدأ ذاتك العليا في رفع الحجاب. قل: "أنا مستعد للمعرفة. أنا مستعد للرؤية. أنا مستعد لأن أكون الحقيقة." عندما تقول هذه الكلمات، تخيل أن جميع الكائنات الموجودة ترسل لك النور والطاقة لرفع هذه الحجاب. خذ نفسًا عميقًا، واشعر بنزع الحجاب.

4. بعد رفع الحجاب، ابدأ في الاندماج مع ذاتك العليا. اشعر باندماج ذاتك العليا معك بشكل كامل، الآن بعد أن أصبحت على استعداد للمعرفة والرؤية والحقيقة. أنت وذاتك العليا الآن واحد.

5. اشعر بالفرح والاحتفال وأنت ترفع الحجاب. أنت الآن قادر على رؤية الواقع من خلال عيون ذاتك العليا في كل مجال من مجالات حياتك. اجلس في هذا النور لفترة من الوقت وتخيل أن الشمس تشرق عليك، وتذيب كل الضباب الذي منعك من رؤية الواقع بوضوح. اشعر بمدى انفتاحك وتوسعك ووضوحك.

6. هذا حقيقي للغاية؛ ستبدأ في رؤية الأشياء بشكل مختلف. سيحدث ذلك بوتيرة مريحة لك ومتوافقة مع نموك. استرخ في النور والحب الموجود من حولك، وعد إلى الغرفة عندما تكون مستعدًا.

18



التواصل
كذاتك العليا

مع نموك وتطورك، سيكون للكلمات التي تتحدثها والأفكار التي لديك عن الآخرين قوة متزايدة للتأثير على الناس. إن أفكارك ورؤاك الإيجابية عن الناس سترفعها إلى مستوى أعلى. سيقلل نقدك من طاقاتهم ويعيقهم للانتقال إلى مستوى أعلى، من المهم أن تتعلم قوة الكلمات التي تتحدثها في العوالم العليا، ينتج كل صوت وفكر وكلمة منطوقة تأثيرات قوية، لذلك من المهم أن تتعلم التواصل بطرق محبة.

هناك العديد من طرق التواصل، بما في ذلك التخاطر، حيث يتم إرسال الرسائل واستقبالها عقليًا؛ لغة الجسد، التي تتواصل من خلال المواقف والحركات والإيماءات ؛ والتواصل اللفظي. يمكنك تعلم التواصل كذاتك العليا. يعيد التواصل الذاتي العالي الطاقة والحب إليك. إنه يوفر الطاقة والحب للآخرين. ستقول الحقيقة بدقة وستوفر للآخرين قدرة أكبر على تجربة المزيد من السلام والوئام.

يبدأ كل اتصال للذات العليا في القلب.

من المهم أن تأتي من قلبك عندما تتحدث. عندما تتحدث بالحب، وتهتم حقًا بالخير الأعلى للآخرين، فإنك تخلق اتصالًا حقيقيًا. عندما تختار كلماتك بعناية وتتحدث بنية الخدمة، فإنك تمكّن الناس من النمو. عندما تكون لديك النية لخدمة الصالح العام لشخص آخر بما تقوله، فإن كلماتك لها قدرة متزايدة على تغيير وعي ذلك الشخص. قبل أن تلتقي بأشخاص أو تتحدث إليهم لأول مرة، تخيل التحدث من قلبك إلى قلوبهم. اطلب أن تأتي أعلى فائدة من وقتك معًا.

الصوت هو وسيلة قوية جدا لخلق وعي أعلى، سواء كنت اصدرته بصوتك أو بالآلات الموسيقية. لقد جاء العديد منكم إلى الأرض في هذا الوقت لاستخدام الصوت لرفع الوعي. قد تجد نفسك في مواقف تتحدث فيها مع الآخرين، أو تعزف أو تنشئ موسيقى، أو تتواصل روحيا، وما إلى ذلك.

يبدأ كل التواصل باتصال تخاطري، سواء كنت على دراية به أم لا. قبل أن تتحدث، أنت على دراية بمستوى ما من الشخص الآخر. يمكنك زيادة هذا الوعي والملاحظة وأنت تتحدث عما إذا كان الشخص الآخر يستمع إليك أو يهتم بك أو يتفق معك. لاحظ مستوى فهمه أو فهمها لما تقوله. استخدم مصطلحات يمكن للشخص الآخر فهمها.

من المهم التحدث على مستوى جمهورك؛ ستتحدث إلى طفل يبلغ من العمر خمس سنوات بطريقة مختلفة عن التحدث إلى طفل يبلغ من العمر عشر سنوات. إذا توقفت للحظة قبل أن تتحدث وتستشعر من هم مستمعيك، فستتمكن من التحدث بفعالية أكبر بكثير.

نظرًا لأن جميع الاتصالات تبدأ على المستوى غير اللفظي والتخاطري، يمكنك إرسال رسائل إلى شخص ما تخاطريًا وإحداث تغييرات في علاقتك دون نطق كلمة واحدة. إذا كنت ترغب في التحدث عن مشكلة صعبة مع أحد أفراد أسرتك، اقضِ بعض الوقت في العمل على هذه المشكلة عن طريق إرسال الحب تخاطريًا قبل التحدث. انتظر حتى تشعر بالاتصال القلبي واستعداد الشخص الآخر لسماع ما لديك لتقوله.

عندما تتعلم التواصل كذاتك العليا، قد تجد نفسك تتحدث بشكل أقل. هناك قوة كبيرة في صمت. ستكتشف المزيد من الفرح والانسجام العميق مع أحبائك عندما تتواصل معهم بصمت.

في المرة القادمة التي تكون فيها مع شخص تحبه، استكشف كيف يكون الاتصال الصامت. خلال وقتك معًا، اطلب منهم إنشاء عشر دقائق من الهدوء معك. قد

تكتشفان اتصالًا أكثر ثراءً مما لو كنتما تتحدثان، لأنكما ستنضمان كذواتكما العليا. غالبًا ما تواجه هذا عندما تكون بعيدًا عن بعضكما البعض، لأنه عندما تعودان معًا بعد الانفصال الجسدي، غالبًا ما تشعران بمزيد من الحب والتواصل. في الصمت، طورت رابطة أقوى من خلال اتصالك التخاطري.

كلماتك تخلق ما تتحدث عنه.
تعلم التحدث بشكل إيجابي.

عندما تتحدث، كن متناغمًا ومحبًا قدر الإمكان. قد تتخيل أنك ترسل موجات من الانسجام والسلام للآخرين أثناء حديثك. كن متيقظًا لكيفية استجابة الناس لما تقوله. إذا قاوموك، إذا لم تكن في بيئة داعمة، فلا تتحدث أو تحاول إقناع الآخرين. أنت ترسل الكثير من طاقتك من خلال كلماتك؛ تحدث فقط عندما يمكن لكلماتك أن تقدم مساهمة للآخرين وهم يستمعون. ثم ستحصل على طاقة أكثر مما ترسله.

التحدث بإيجابية، والكلمات الراقية تخلق واقعًا أعلى لك وللآخرين، لأن كل كلمة تتحدث عنها بقوة تخلق ما تتحدث عنه. على سبيل المثال، عندما تدخل من الباب وتحيي زميلك أو صديقك، يسرد الكثير منكم على الفور جميع الأشياء المحبطة التي حدثت خلال اليوم. بدلاً من ذلك، تحدث عن الأشياء التي لها معنى بالنسبة لك. تحدث عن رؤية أو اكتشاف جديد قمت به خلال اليوم. شارك تجربة إيجابية حدثت أثناء غيابك. إن التحدث عن أشياء إيجابية وذات مغزى يرفع طاقاتك وطاقات الآخرين ويؤسس لاتصال أعمق.

يخشى البعض منكم التحدث عما تؤمن به، خاصة الأشياء التي لا تقبلها الجماهير. قد يكون لديك ذكريات خافتة في الحياة الماضية أو ذكريات حالية لأشخاص يضطهدون لقول حقيقتك. يعتقد البعض منكم أن الآخرين لن يحبوك إذا قلت الحقيقة لذلك قمع الأشياء التي تحتاج إلى قولها لأحبائك. قد تخاف من التحدث

حتى تفعل أشياء لا تريد فعلها حقًا. إذا قمت بذلك، فإن طاقتك المكبوتة ستظهر في النهاية على شكل موجة من الغضب أو الدموع، أو التخريب الذاتي بطريقة ما.

لا تحتاج إلى قمع أفكارك ومشاعرك؛ يمكنك التعبير عن أفكارك عند ظهورها بطريقة محبة وتخدم الشخص الآخر. من الأفضل بكثير إعطاء الناس فرصة لحبك كما أنت بدلاً من التصرف بطرق تعتقد أنها ستجعلهم يحبونك. يمكنك فقط التظاهر لفترة طويلة بأنك لست ما أنت عليه؛ إنها هدية أعظم لمنح شخص ما الفرصة ليحبك كما أنت من البداية. قل لنفسك، "أنا محبوب. سأكون محبوبًا حتى عندما أعبر عن رغباتي واحتياجاتي".

عندما تبدأ في التعبير عن مشاعرك لأول مرة، قد لا تفعل ذلك دائمًا بطريقة محبة كما تريد. أحبب نفسك لامتلاكك الشجاعة للتحدث، وأكد أنه في المرة القادمة ستكون أكثر محبة وتحدث أكثر كذاتك العليا. قد لا يكون الأشخاص الذين اعتادوا على الحصول على طريقهم سعداء في البداية عندما تبدأ في التحدث. دعهم يفاجأون أو ينزعجون ويستمرون في التحدث بصدق. تحدث بنية خدمة الشخص الآخر؛ لا تلقي باللوم، وتحدث بمحبة، وتحمل المسؤولية عن شعورك.

بينما تنمو روحياً، تكتسب
كلماتك المزيد من القوة للتأثير على الناس.

لديك القدرة على رفع طاقات الناس بتشجيعك والقدرة على كبح طاقات الناس من خلال انتقادهم. إذا وجدت شيئًا في الناس لتنتقده، فادرك أن هذا هو المجال الذي يمكنك تمكينهم فيه. إذا وجدت نفسك تنتقد الناس، فخذ المجال الذي تنتقدهم فيها وتخيل نموهم وتطورهم في ذلك المجال.

بينما تنمو روحياً، سيدعوك الناس لإرشادهم في نموهم. تعد قدرتك على تقديم الملاحظات مهارة مهمة. يمكن للتعليقات الجيدة، المقدمة بالطريقة الصحيحة، أن

تحدث فرقًا هائلاً في قدرة الناس على النمو. تعمل الملاحظات الجيدة دائمًا على تمكين الناس. توجههم في اتجاه خطوتهم التالية وتسهل عليهم اتخاذها.

عندما تحتاج إلى تقديم ملاحظات للأشخاص، هل تخبرهم بالحقيقة إذا كنت تعتقد أن القيام بذلك قد يجرح مشاعرهم؟ لإعطاء ملاحظات للآخرين، ابدأ بالهدوء والتركيز. فكر في ما تريد أن تخبرهم به. اسأل نفسك العليا عما إذا كان تصحيحهم أو تقديم المشورة لهم سيخدمهم حقًا. هل هم مستعدون لسماع نصيحتك، أم أنها ستغلق ببساطة الطاقة بينكما؟ في بعض الأحيان، من الأفضل عدم التحدث عن ملاحظاتك؛ لا تحتاج إلى التعبير عن كل فكرة شفهيًا. بعض الناس ليسوا مستعدين لسماع ما لديك لتقوله.

من الأفضل أن تقول فقط تلك الأشياء التي تخدم الناس بطريقة ما. يمكنك قول كل الأشياء بطرق تمكينية ومحبة. سيعرف الناس دائمًا متى تكون الطاقة التي يتم إرسالها إليهم محبة حقًا. عندما تكون نيتك أن تحب وتخدم الآخرين وما تقوله يأتي من قلبك، ستساعد الناس في النمو. هناك دائمًا حقيقة أعلى، وهي طريقة لقول أشياء تترك الآخرين يشعرون بالرضا عن حقيقتهم. إذا كنت بحاجة إلى تصحيح سلوكيات الأشخاص وإعطائهم ملاحظات حول كيفية القيام بذلك بشكل أفضل، فتعلم القيام بذلك بطريقة تخدمهم وبقصد جعلهم يشعرون بالرضا عن هويتهم.

هذا لا يعني أن شخصياتهم ستحب دائمًا ما تقوله. في بعض الأحيان، قد لا تكون الحقيقة التي تنقلها إلى الآخرين مريحة لهم على مستوى الشخصية. إذا كان تواصلك يأتي من القلب وأعطيته بقصد الخدمة، فهو هدية ستساهم في نمو الآخرين.

قبل أن تتحدث، اسأل نفسك

كيف

سيساهم ما تخطط لقوله في حياة الناس.

اسأل نفسك، "كيف يساهم ما أقوله للناس في نموهم؟" إذا كان كل ما تريد القيام به هو التنفيس عن مشاعرك الغاضبة، فلا تتحدث إليهم. اكتب خطابًا ولا ترسله بالبريد، أو اكتب بريدًا إلكترونيًا ولا ترسله، أو تحدث بصوت عالٍ إلى نفسك حتى تكون مستعدًا للتحدث بطريقة مسؤولة ومحبة.

التواصل العالي لا يلوم أو يجعل الشخص الآخر مخطئًا؛ إنه يخلق فرصة لهذا الشخص للنمو. إن قول الحقيقة بالحب سيخدم الآخرين عندما تتحمل المسؤولية عن مشاعرك ولا تلوم أحدًا على الطريقة التي تشعر بها. قل ما تشعر به أو تفكر فيه بلباقة ولطف، وستكسب على المدى الطويل أكثر مما لو كنت تتحدث بغضب.

إذا بدأت تواصلك بالثناء والاعتراف بالشخص الآخر، فسيكون لديك المزيد من اهتمامه. ربما لاحظت أنه عندما قام شخص ما بتهنئتك أو مدحك، شعرت بالرضا واستمعت إلى ذلك الشخص. اعترف بالناس وسيكون لديك جمهور أكثر انتباهاً.

ماذا لو أن الأشخاص الذين تحبهم لن يتحدثوا إليك على المستويات العميقة والمغزى الذي تريده؟ ابدأ بالتواصل معهم تخاطريًا. أرسل لهم رسالة عقلية أنك تحبهم وتقبلهم تمامًا كما هم. اتخذ قرارًا بأنك لن تتحدث إليهم إلا عندما تتمكن من قول شيء محب وداعم. ستلاحظ أنهم يستمعون في كثير من الأحيان، وستتاح لك الفرص للتواصل بطرق أكثر جدوى.

شعرت إحدى النساء بخيبة أمل لعدم إظهار زوجها للعاطفة. بدلاً من إخباره مباشرة أنها تريد المزيد من علامات المودة، كانت تعبس أو تبتعد. لم يتلق رسائلها، وأصبحت أكثر إحباطًا. لم تشعر أنه لا بأس في طلب ما تريده ببساطة. في أحد الأيام قررت أن تخبره مباشرة بما شعرت به، دون إلقاء اللوم عليه أو جعله مخطئًا.

بدأت بإخباره بالأشياء التي أحبتها عنه وعن علاقتهما. لقد استمع. أخبرته أن العناق العرضي يعني الكثير لها وأنها تفتقد التعبير الجسدي عن المودة. لم يدرك ذلك وأوضح أن الناس في عائلته لا يعبرون عن المودة علنًا إلا عندما يكون شخص ما غير قادر على التأقلم. بالنسبة له، كان إعطاء المودة الجسدية رسالة إلى الشخص

الآخر بأنه ضعيف. مع حديثهم، أصبحت أكثر فهمًا لمقاومته للعاطفة، وأصبح أكثر وعيًا بحاجتها إليها. وتمكنا بعد ذلك من العمل معًا لإيجاد حلول مقبولة للطرفين.

إذا ركزت على سلوكيات الأشخاص التي لا تحبها، فقد تستنبط المزيد من نفس السلوكيات منهم. تتمثل إحدى الطرق لتسهيل استجابة الأشخاص بطرق أعلى في الثناء على جزء من سلوكهم يعجبك. جرب هذا مع أحد أفراد أسرتك. في كل مرة يفعل فيها هذا الشخص شيئًا يعجبك، أثني عليه. تجاهل السلوكيات التي لا تحبها.

كيف سترد إذا جاء شريكك أو زوجك إليك وأخبرك بكل الأشياء التي أعجبته عنك؟ من المحتمل أن تفعل هذه الأشياء في كثير من الأحيان. من المرجح أن تستمع إلى أشياء أخرى أخبرك بها هذا الشخص أيضًا. عندما تركز على الخير في الناس، فإنك تمكنهم من خلق المزيد من السلوك الذي يعبر عن صلاحهم.

إذا كنت تريد تواصلًا سلسًا وواضحًا، قبل البدء في التحدث، تأكد من أنه وقت مناسب وأن الشخص الآخر يستمع حقًا. تحتاج إلى إجراء اتصال قبل التواصل حتى لا تتحدث فقط لتسمع نفسك تتحدث. تحدث فقط عندما يكون هناك اتصال، وإلا فإنك سترسل طاقة بدون غرض حقيقي وقد تشعر بالاستنزاف. فكر في العديد من النقاط المحددة التي تريد طرحها، لأنه من الأفضل التركيز بوضوح على عدد قليل من القضايا بدلاً من تغطية الكثير منها.

يبدأ كل التواصل بصورة أو شعور بشيء تريد توصيله. للمتعة، اطلب من العديد من الأصدقاء وصف الصورة التي تظهر في أذهانهم وأنت تطلب منهم التفكير في مرج جميل. سيصنع كل شخص صورة فريدة له، وقد تكون هذه الصور مختلفة تمامًا عن صورتك. هذا هو السبب في أنك يمكن أن تعتقد أنك قلت شيئا واحدا ولكن الشخص الآخر قد يعتقد أنك قلت شيئا آخر. اعرض أفكارك بأكبر قدر ممكن من الوضوح وانتبه إلى استجابة الشخص الآخر للتأكد من فهمه لقصدك.

يمكنك الحصول على ما تريد.

عبّر عن نفسك بدقة.

يقوم الناس بتصفية ما يسمعونه من خلال أنظمة معتقداتهم. سيقومون بتلوين رسائلك بأفكارهم وعواطفهم. قد تقول لصديقك، "أود منك أن تغسل الأطباق الليلة." قد يسمعك زميلك تلمح، "أنت لا تفعل أي شيء أبدًا؛ أتمنى أن تساعد بين الحين والآخر"، أو حتى، "أنا غير سعيد حقًا بعلاقتنا". يمكن أن تأخذ الرسالة معنى مختلفًا بالنسبة لهم، على الرغم من أن كل ما تفكر فيه هو مدى تعبك وأن كل ما تريده هو المساعدة في الأطباق. في كثير من الأحيان ما تقوله وما يسمعه الآخرون منك هما شيئان مختلفان تمامًا.

قل ماذا تريد. عادة ما يفضل الناس إرشادات أو طلبات محددة على توقعات غامضة وغير محددة. على سبيل المثال، قد يكون لديك أطفالك أو مدبرة منزل تساعدك في تنظيف منزلك. إذا كان التنظيف يتضمن العديد من التفاصيل الصغيرة المهمة بالنسبة لك، فاطلب بالضبط ما تريد. يتوقع الكثير منكم أن يكون لدى الآخرين نفس الصورة عن "المنزل النظيف" كما تفعلون. بالنسبة لبعض الناس، يعني المطبخ النظيف وضع الأطباق وتنظيف منضدة المطبخ. بالنسبة للآخرين، يعني ذلك تلميع الأجهزة وتنظيف أبواب الخزانة ومسح الأرض. إذا لم تكن دقيقًا، فقد تشعر بخيبة أمل من العمل السيئ الذي يقوم به الآخرون وفقًا لمعاييرك، في حين أنهم في الواقع يقومون بعمل ممتاز وفقًا لمعاييرهم.

يمكنك التواصل كذاتك العليا. توقف للحظة قبل أن تتحدث واسأل نفسك، "كيف يمكنني التحدث كذاتي العليا؟ ما الذي سأقوله، وكيف سأقوله؟" أثناء قيامك بذلك، فإنك تجلب طاقة ذاتك العليا إلى مركز اتصال حلقك. استكشف ما قد تقوله ذاتك العليا. إن جلب ذاتك العليا إلى جميع اتصالاتك سيزيد بشكل كبير من الانسجام والسلام والحب في حياتك. أثناء قيامك بذلك، يمكنك تقديم مساهمة حقيقية للآخرين أثناء تمكينهم بكلماتك وأفكارك.

التأمل

18 التواصل كذاتك العليا

الغرض من هذا التأمل هو فتح مركز حلقك وربطه بذاتك العليا.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. ركز انتباهك على منطقة حلقك، ودع الاهتزاز العالي والدقيق لذاتك العليا يأتي إلى كل خلية وذرة في هذه المنطقة. بصفتك ذاتك العليا، فأنت تفتح وتضيف النور إلى منطقة الحلق. ثم، أرسل الحب من قلبك إلى منطقة حلقك، بحيث يأتي كل ما تقوله من قلبك.

2. ابدأ في التحدث كذاتك العليا. قد ترغب في البدء بـ "أوم" أو "آه" ممتدة. لاحظ ما إذا كان صوت ذاتك العليا أبطأ أو أقل أو أكثر صدى أو أغنى من صوتك العادي.

3. بصفتك ذاتك العليا، امنح نفسك رسالة حول كيفية التواصل بطريقة أعلى وكيف يمكنك فتح مركز الحلق. تحدث عن الإجابات بصوت عالٍ، مع ملاحظة الصفات النغمية لصوتك العالي.

4. قد ترغب في الانتهاء من سلسلة من أوم. العب معهم واجعلهم جميلين ولحنيين قدر الإمكان. اشعر بطاقة أوم لأنها تؤثر على جسمك بالكامل. يمكن أن يساعدك صوت أوم في فتح مركزك الروحي وربط حلقك بذاتك العليا. ابحث عن فرصة اليوم أو غدًا للتحدث كذاتك العليا عندما تتحدث إلى شخص ما.

19



الاستخدام الصحيح للإرادة

مع انتقال اهتزازات الطاقة التي تعيش فيها إلى أوكتاف جديد أعلى، يتغير أحد مراكز طاقتك بشكل كبير. هذا هو "مركز الإرادة" الموجود في الضفيرة الشمسية، في منطقة حول السرة. تبتعد الإنسانية عن تركيز وعيها في مركز الإرادة، نحو تركيز وعيها في قلب الحب.

أنت تعيش على كوكب الإرادة الحرة، وإرادتك هي واحدة من أروع وأقوى أجزاء كيانك. إنها تضع شكل وفعل الطاقات الروحية التي تتلقاها من الإرادة العليا. تنفذ إرادتك اختياراتك وقراراتك، وتبحث عن الحقيقة، وتساعدك على الدفاع عن ما تؤمني به. تتأكد إرادتك من أنك تقرر ذاتك وتوجهها بنفسك. أحد أروع جوانب الواقع المادي وأكثرها تحديًا هو تعلم استخدام إرادتك لإظهار خيرك الأعلى وتدفقك في وئام مع الإرادة العليا.

يمكنك مقارنة استخدام إرادتك لقيادة سيارة. مثل السيارة، إرادتك هي السيارة التي تستخدمها للذهاب إلى أماكن. يمكن لإرادتك الضغط على المكابح وإبطاء الأمور أو الضغط على دواسة البنزين وتسريع الأمور. مثل عجلة القيادة، يمكن لإرادتك أن توجهك في اتجاهات عديدة. عندما تقوم بمواءمة إرادتك مع الإرادة العليا، فهذا يشبه امتلاك سيارة موثوقة يسهل قيادتها. تصل إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه بسهولة. إذا كنت لا تعرف كيفية استخدام إرادتك، فقد تكون مثل سيارة لا يمكنك الاعتماد عليها؛ قد لا تصل إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه.

في الماضي، كان الناس بحاجة إلى إرادة قوية. ضمنت القوة والعدوان البقاء على قيد الحياة ضد العناصر القاسية. اليوم، لم تعد الإرادة العدوانية المهيمنة ضرورية

للبقاء على قيد الحياة. في هذه الأوقات، من المهم استخدام إرادتك بطرق أكثر نعومة وأكثر مهارة، والاعتماد ليس على القوة ولكن على الحب والإبداع لإنجاز الأمور.

ثق في أن الكون
يعمل من أجلك ومعك.

تعلمك العديد من الثقافات أنه للحصول على ما تريد، يجب أن تدفع بقوة، وأن تكون متلاعبًا أو عدوانيًا، وأن تحارب في طريقك من خلال العقبات. يبني الناس هذا الرأي على افتراض أساسي مفاده أن الكون ضدك وأنه يجب عليهم قهره. إذا كنت تستخدم إرادتك كما لو كانت هناك قوة معاكسة، فأنت في الواقع تخلق قوى معاكسة حيث لا توجد قوة. ابدأ بافتراض أن الكون يعمل من أجلك ومعك لمساعدتك في خلق مصلحتك العليا.

كان العديد منكم مستقلين وعنيدين وحتى متمردين كأطفال. كنت بحاجة إلى إرادة قوية، لأنك كنت تعرف أنك ستجلب أفكارًا وتصورات جديدة إلى العالم. كنت بحاجة إلى الإيمان بنفسك حتى عندما لا يدعم الأشخاص من حولك أفكارك. يمكنك الآن استخدام قوة إرادتك لتطوير إرادة حكيمة ومغناطيسية وجعل الأمور تأتي إليك بسهولة أكبر.

لا تجعل نفسك مخطئًا إذا كان عليك استخدام الكثير من القوة والإرادة لإنجاز الأمور في الماضي، لأنك كنت تفعل أفضل ما تعرفه. لقد كنت تقوم بتطوير إرادة قوية خاصة بك عن طريق خلق العقبات والقوى المعارضة للدفع ضدها. من المهم أن يكون لديك إرادة متطورة، لأنك شريك مبدع مع القوى العليا للكون؛ إرادتك ضرورية لتنفيذ دورك في عمل التحول.

إرادتك أكثر حكمة مما تتخيل.

بينما تنمو روحياً، ستتعلم استخدام إرادتك المغناطيسية والحكيمة بدلاً من إرادتك القوية. الإرادة الحكيمة هي تلك التي تفعل الأشياء بالفكر والتخطيط والنية. إنها تفكر في طرق أفضل من الاجبار لفعل الأشياء. على سبيل المثال، حاولت إحدى الأمهات استخدام القوة لجعل أطفالها يذهبون إلى الفراش في الوقت المحدد والبقاء في مكانهم. كانت تصرخ وتتوسل وتهدد.

باستخدام إرادتها الحكيمة، ابتكرت تقنية نجحت ولم تتضمن القوة. أعطت أطفالها خيار الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر وقرأت قصة أو البقاء مستيقظين لنصف ساعة إضافية وعدم وجود قصة. بعد أن كان لديهم خيار، عادة ما يختارون القصة، وينامون بسلام بعد ذلك. لم تعد هناك معركة إرادة. لقد حلت المشكلة من خلال كونها حكيمة ومحبة بدلاً من القوة.

إن إرادتك الحكيمة تستكشف جميع الظروف المحيطة بالقضايا وتجد طرقًا فعالة للقيام بالأشياء بأقل جهد. تنتظر حتى يحين الوقت المناسب لاتخاذ خطوة، مع العلم أنه إذا لم يكن الوقت مناسبًا، فستستغرق الأمور الكثير من الطاقة لإنجازها. إرادتك الحكيمة صبورة، مع العلم أن بعض الأشياء تستغرق وقتًا لإنجازها. إنها تساهم باستمرار وثبات في الطاقة اللازمة لإنشاء أهدافك، مع العلم أنه ليس عليك القيام بالأشياء دفعة واحدة. يستغرق الأمر الوقت اللازم لاتباع الخطوات المطلوبة للقيام بعمل جيد.

إرادتك الحكيمة واثقة، وتحاول إيجاد حلول جديدة، وتأخذ زمام المبادرة. إنها تبحث عن طرق جديدة وأفضل للقيام بالأشياء. إنها تتخذ القرارات ليس فقط بناءً على المشاعر الاندفاعية ولكن من خلال مزجها بالمنطق والحس السليم.

عندما تقوم بمواءمة الإجراءات التي تتخذها مع ذاتك العليا، فلن تحتاج إلى القوة لتنفيذها. عندما تعمل على تحقيق أهدافك العليا، قد تحتاج إلى العمل بثبات وإصرار، لكنك لن تضغط ضد القوى المقاومة والثابتة.

يمكنك استخدام إرادتك القوية على نفسك، وإجبار نفسك على القيام بأشياء، ولكن ليس لفترة طويلة. غالبًا ما يحدد عقلك أهدافًا لك وتريد إرادتك القوية لتنفيذها. قد تحاول إرادتك القوية أن تفعل ما يخبرها به عقلك، ولكن إذا كان هدفك أو الطريقة التي تسعى إليها ليس من أجل مصلحتك العليا، فإن إرادتك الحكيمة ستوقفك. تتبع إرادتك الحكيمة توجيه ذاتك العليا.

ترتبط إرادتك الحكيمة بالإرادة العليا وذاتك العليا. لن تسمح إرادتك الحكيمة باستخدام نفسها ضدك؛ إنها قوة قوية للغاية لا يمكن لعقلك السيطرة عليها. كن ممتنًا لأن هذا الجزء القوي من إرادتك لا يسمح لك بفعل أشياء لا تصب في صالحك لفترة طويلة. قد تنجح لفترة من الوقت في إجبار نفسك على القيام بأشياء، ولكن ليس لفترة طويلة.

قد يقرر عقلك أنك بحاجة إلى فقدان 10 أرطال، وتغيير عاداتك الغذائية تمامًا، وإعادة حياتك بين عشية وضحاها، لكن هذا لا يعني أن هذه التغييرات لمصلحتك العليا. إذا كنت تستخدم إرادتك القوية في النظام الغذائي، فقد تنجح لفترة من الوقت، ثم تعود إلى عاداتك الغذائية القديمة وتكتسب الوزن مرة أخرى. عندما تشعر ذاتك العليا أنه من الأفضل لك عدم القيام بشيء ما، فإن ذلك يذهب إلى إرادتك الحكيمة وتقول: "اصنع المقاومة؛ توقف؛ لا تواصل العمل". عندما يكون من الجيد بالنسبة لك أن تفعل شيئًا ما، ستشعر بالرغبة في القيام به؛ سوف تنجذب إليه لأنه شيء تحبه وليس شيئًا تجبر نفسك على القيام به.

أنت تلتزم فقط بالأشياء التي تحبها؛ لن تنجح قوتك إلا مؤقتًا في جعلك تفعل أشياء لا ترشدك إليها ذاتك العليا. على سبيل المثال، إذا كنت تستمتع بكونك أكثر نحافة وتناول الأطعمة الصحية التي تتناولها أثناء اتباع نظام غذائي، فسوف تنجذب تدريجيًا إلى تناول طعام صحي وأن تكون أقل حجمًا لأنك تقدر هذه الأشياء وتحبها. إذن ليست إرادتك القوية ولكن إرادتك الحكيمة هي التي توجهك.

عندما تفعل ما تحب، فإنه لا يتطلب أي قوة. الأشياء الوحيدة التي تفعلها دون مقاومة هي تلك الأشياء التي تحب القيام بها وتشعر بالانجذاب إليها. من خلال التجربة والخطأ، تعلمك تجاربك ماهية هذه الأشياء.

كلما استخدمت إرادتك القوية لجعل نفسك تفعل شيئًا ما، كلما تمكنت من دفع نفسك إلى رد فعل معاكس. قرر رجل يركض ثلاث مرات في الأسبوع زيادة ركضه إلى ست مرات في الأسبوع وممارسة ركوب الدراجات والسباحة في نفس الوقت. لقد قرر فكريا أنه بحاجة إلى أن يكون رياضي. أجبر نفسه على مواصلة هذا البرنامج لمدة شهر، على الرغم من أنه أصبح متعبًا ومرهقًا. توقف أخيرًا ليس فقط من برنامج التمرين الجديد ولكن من برنامج الجري الأصلي أيضًا. استغرق الأمر منه أشهرًا لبدء التمرين مرة أخرى.

قد تقول، "أعلم أنني بحاجة حقًا إلى إنقاص الوزن، والحصول على اللياقة البدنية، والقيام بهذا المشروع، والتخلي عن هذا الشخص، وما إلى ذلك. لماذا لا تتعاون إرادتي؟" إن إرادتك الحكيمة تضع مصالحك العليا في الاعتبار. على الرغم من أن جزءًا منك يعتقد أنه قد يكون من الأفضل القيام بشيء ما، إذا كان جزء آخر منك يقاوم، فثق في أن هناك سببًا أعلى وراء تجنبك لذلك.

إذا كنت لا تحقق هدفًا حدده عقلك، بدلاً من إجبار نفسك على القيام بذلك، تحدث إلى إرادتك الحكيمة. اسأل، "لماذا لا تفعل ما أقوله لك؟" ربما يكون كل ما تخطط له إجراءً جذريًا للغاية لا يمكن اتخاذه ولن يكون متناغمًا مع بقية حياتك ومسارك. ضع هدفك في الاعتبار واسأل إرادتك الحكيمة عن خطة العمل التي ستعمل معك لإنجازها.

سترشدك حكمتك إلى تلك الأشياء التي تحب القيام بها. قبل أن تقرر القيام بشيء ما، كن هادئًا ولاحظ مشاعرك حول القيام بذلك. اسأل نفسك قبل اتخاذ إجراء، "هل أريد حقًا القيام بذلك؟ هل يبدو مبهجًا؟ هل هناك شيء آخر أفضل القيام به بدلاً من

ذلك؟" خذ وقتًا للاستماع إلى مشاعرك. افعل الأشياء فقط عندما تشعر أنها صحيحة وعندما تحب القيام بها؛ فأنت تعمل من إرادتك الحكيمة.

يمكنك أيضًا تطوير إرادتك المغناطيسية. المغناطيسية هي قوة قوية. يمكنك رسم ما تريد من خلال السماح له بالقدوم بدلاً من إجباره على القدوم. عندما تضغط بشدة للحصول على الأشياء، فإنك في الواقع تصد الأشياء التي تبحث عنها. هناك شعور مختلف بين الوصول إلى شيء ما مقابل السماح له بالوصول إليك.

فكر في شيء كنت تريده. هل ترسل إرادتك، في محاولة لإجبارها على المجيء؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تعمل بجد. بدلاً من ذلك، تخيل أنك أصبحت مغناطيسيًا لهذا الشيء. قد ترغب حتى في التظاهر بأنك مغناطيس، وتجذبه لك. اخلق مساحة في طاقتك وحياتك لهذا الشيء. افتح قلبك لتلقيه. بهذه الطريقة ترسم الأشياء لك بإرادتك المغناطيسية بدلاً من محاولة جعلها تأتي بالقوة.

تلقي الطاقة من قلوب الآخرين
وليس من مراكز إرادتهم.

الاستخدام الصحيح للإرادة يعني تعلم عدم السماح لإرادات الآخرين القوية بالسيطرة عليك. هناك عدة طرق لمعرفة ما إذا كان الآخرون يستخدمون إرادتهم للتلاعب بك. الأول هو من خلال مقاومتك العقلية أو العاطفية لهم. آخر هو من خلال شعور غير مريح في جسمك عندما تفكر فيها، مثل حفرة في معدتك. إذا كان شخص ما يحاول إجبارك على القيام بشيء ما، إما بمهارة أو ليس بمهارة، فيمكنك العمل على مستوى الطاقة لتغيير الأشياء بينكما.

ابدأ بالهدوء والتفكير في الشخص الآخر. عندما تفكر في هذا الشخص، هل تشعر بعدم الارتياح في أي مكان في جسمك؟ يمكن أن تشير المناطق غير المريحة إلى الأماكن التي استهلكت فيها طاقات الآخرين و "واستنزاف" أنماط طاقتهم بدلاً من

طاقتك. أرسل النور إلى هذا المكان، وتخيل أنك تستعيد طاقتك الخاصة في هذا المجال. أغلق أي منطقة كنت تتلقى فيها طاقة شخص آخر، ثم أضف نورك إلى هذه المنطقة.

انتبه إلى المكان الذي يرسل منه الآخرون الطاقات أيضًا، ولا تقبل سوى الطاقات من قلوبهم أو مراكزهم العليا. يمكنك معرفة ما إذا كان الناس يرسلون لك الطاقة من إرادتهم من خلال الهدوء والتفكير فيهم وتخيل أنه يمكنك معرفة ما إذا كان لديهم "حبل" من الطاقة قادم من مركز إرادتهم، يقع في منطقة حول سرتهم، نحوك. انظر إلى نفسك وأنت ترفض هذه الطاقة.

يتدرب بعض الناس على قطع الحبال، متخيلين أنهم "يقطعون" الطاقة القادمة نحوهم من إرادة شخص آخر. الشعور بأنك لا تقبل هذه الطاقة أكثر أهمية من التصور الذي تستخدمه. بعد أن "تقطع" هذا الحبل من الطاقة، انظر إليها تعود إليهم كطاقة يمكنهم استخدامها بأي طريقة يريدونها.

عندما تكون مع شخص ما، تدرب على إرسال الطاقة من خلال قلبك. عندما تنقل كل الطاقة إلى قلبك، فإنك تتطور من العمل من مركز إرادتك إلى العيش في مركز قلبك كذاتك العليا.

لا تقدم المساعدة للآخرين
إلا عندما يطلبونها.

عندما تصبح مصدرًا للنور للآخرين، يمكن لإرادتك أن تساعدهم في نموهم، أو يمكن أن تتداخل مع نموهم إذا ضغطت بشدة. الاستخدام الصحيح لإرادتك يعني عدم استخدام إرادتك القوية على الآخرين. وهذا يعني استخدام إرادتك الحكيمة عندما تعمل مع الناس وعدم محاولة جعل الآخرين يتغيرون إذا لم يكونوا مستعدين.

يمكنك المساهمة في الرغبة في النمو في أطفالك وأصدقائك وأحبائك. تقوم إرادتك الحكيمة بالأشياء بسهولة وبلطف، ولا تتخذ إجراءً إلا عندما يكون التوقيت مناسبًا. تنتظر حتى يكون الناس مستعدين لسماع ما لديك لتقوله. عندما يأتي إليك صديق ويسألك، "كيف يمكنني معرفة ما تعلمته؟" هذا هو الوقت المناسب لمساعدته. إن التحدث مرارًا وتكرارًا عن شيء ما إلى الأشخاص الذين لم يسألوا عنه ولا يهتمون به قد يؤدي فقط إلى إبعادهم.

إذا كانت هناك صفة تريد أن يتمتع بها زميلك أو صديقك، فقم بعرض هذه الصفة بنفسك. عندما تبدأ حياتك في العمل بطرق أفضل، فإنك تلهم الآخرين لاكتشاف الأسرار التي وجدتها. اعثر على المزيد من الفرح في حياتك، واضحك أكثر، واسمح لنفسك أن تكون سعيدًا.

تمنت إحدى النساء أن يكون زوجها أكثر إيجابية. في الماضي، حاولت استخدام إرادتها القوية لتغييره، في محاولة لجعله يتغير من خلال الإشارة في كثير من الأحيان إلى مدى سلبيته. بدا أن هذا يجعله أسوأ. باستخدام إرادتها الحكيمة، قررت محاولة زيادة إيجابيتها والتوقف عن الإشارة إلى مدى سلبيته. أخبرته عقلياً أنها تحبه وتتقبله كما كان. أصبح ببطء أكثر إيجابية دون أن يدرك ذلك. عندما نقلت إرادتها إلى قلبها وأصبحت أكثر محبة، كان على استعداد للنمو والتغيير.

ستندهش من قوة شخص واحد يركز على نموه لتحويل الأشخاص الذين يقضي الوقت معهم. ذهب رجل للعمل في مكتب حيث كان الجميع، متوترين ومستعجلين، يأكلون الحلوى والوجبات الخفيفة غير الصحية طوال اليوم. في البداية وجد نفسه ينتقدهم، ثم بدأ يأكل نفس أنواع الطعام هو نفسه. في أحد الأيام، كان غير سعيد بنقصه المتزايد في الطاقة وزيادة وزنه السريعة، قرر البدء في تناول طعام صحي وجلب وجبات خفيفة صحية ومثيرة للاهتمام معه كل يوم. سرعان ما سأله آخرون عما كان يأكله. على مدى عدة أشهر، بدأ العديد من الأشخاص في المكتب في تناول وجبات خفيفة صحية. لم يعظهم أو ينتقدهم أو يحاول تغييرهم. علّمهم بالقدوة.

لا توجد طريقة "صحيحة" للنمو. هناك العديد من المسارات للتنوير والله. شاهد ما هو جميل في طريق كل شخص، في كل دين، وفي كل نظام عقائدي. احترم مسارات الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن مساراتك. كن شاملاً ومحباً، وانظر إلى ما وراء شكل معتقدات الناس إلى الجوهر. لا توجد طريقة واحدة صحيحة؛ لا يوجد سوى الطريقة المناسبة لك. هناك شيء فريد ومثالي وجميل في كل ثقافة، في كل نظام عقائدي. ابحث عن ما تشترك فيه مع الآخرين واقبل وأحب أولئك الذين يسلكون مسارات مختلفة.

إذا كنت حول أشخاص أرادوا منك تغيير عادة أو القيام بشيء مختلف، فأنت تعرف كيف أن محاولتهم لحملك على التغيير جعلت من الصعب القيام بذلك. لخلق الرغبة في النمو في الآخرين، شارك حماسك حول حياتك. استمع إلى الناس، واجتذبهم، وابحث عن طرق لمساعدتهم في حب أنفسهم أكثر. طوِّر نفسك وكن مثالاً يحتذى به. جاء معلموك الروحيون العظماء إلى الأرض ليكونوا أمثلة على ما قد تصبح عليه — كائن مسالم ومحب ورحيم وحكيم.

التأمل

19 الاستخدام الصحيح للإرادة

الغرض من هذا التأمل هو تعلم كيفية استخدام إرادتك لتحقيق هدفك الأسمى بالطريقة الأسهل والأكثر بهجة وحبًا ولطفًا.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. تخيل مرة أخرى أنه يمكنك رؤية طريقك الأعلى يمتد أمامك على طول الطريق إلى قمة الجبل، كما فعلت في تأمل الارتباط بالإرادة العليا. ستقوم بتعديل إرادتك لزيادة قدرتك على السفر في هذا المسار بفرح وسهولة وحكمة. بصفتك ذاتك العليا، يمكنك الارتباط مباشرة بإرادتك. اطلب من إرادتك العمل معك لمساعدتك في السفر إلى قمة الجبل للوصول إلى أعلى إمكاناتك، وتحقيق أهدافك في الخدمة العالمية والنمو الروحي بالطريقة الأسهل والأكثر بهجة.

2. اصعد هذا المسار الآن، وتخيل الطاقة التي تتدفق من قلبك إلى إرادتك. هذا يربط إرادتك بقلبك. أنت الآن تتجه بسهولة نحو ما تحب، متبعًا طريق قلبك. تخيل كل شيء ليس على طريق سقوط قلبك. الطريق الذي يمتد أمامك أعلى الجبل هو الآن طريق قلبك، متوافقًا مع إرادتك.

3. عندما تبحث عن هذا المسار، فكر في كيفية استخدام إرادتك عادة. ما مقدار الطاقة أو القوة التي تستخدمها عادة لإنجاز الأمور؟ اضبط هذا بحيث تمارس الكمية المناسبة فقط وتسمح للتيار العالي والتيارك بحملك. كيف يؤثر الآخرون على إرادتك؟ كيف تتأثر إرادتك بمشاعرك؟ عندما تقرر القيام بشيء ما، ما هي الأشياء التي تجعل من السهل اتخاذ إجراء واستخدام إرادتك الحكيمة والمحبة؟ كيف تصبح إرادتك أقوى؟ اسأل إرادتك كيف يمكنك العمل معها لإنجاز الأمور بطرق أسهل وأعلى.

4. انظر إلى نفسك وأنت تصعد هذا الطريق بإرادتك التي تقودك بحكمة. لا شيء يمنعك من الصعود إلى القمة. أنت تتعلم استخدام إرادتك بأعلى طريقة، وتجد التيار العالي وتتدفق معه.

5. مع تقدمك في الطريق، تخيل أن إرادتك مغناطيسية وأنك في أي وقت تحتاج إلى شيء لتحقيق أهدافك، فإنك تجذبه إليك. ما عليك سوى إرسال نداء للحصول على ما تحتاجه وجذبه لك في الوقت المثالي وبالطريقة المثالية.

6. هل هناك شيء في حياتك كنت تريد القيام به ولكنك تشعر أنك تفتقر إلى قوة الإرادة للقيام به؟ خذ لحظة لتسأل إرادتك الحكيمة لماذا لا تعمل معك نحو هذا الهدف. هل هناك طريقة أفضل لتحقيق هذا الهدف، أم أن الهدف هو الهدف المناسب لك؟

7. استمر على طول الطريق إلى الأعلى. أنت الآن في القمة. مرة أخرى تخيل إرادتك مرتبطة بالإرادة العليا، بحيث تتدفق مع التيار وتصل إلى أعلى مستوى من التطور في هذه الحياة.

8. عد إلى الغرفة عندما تكون مستعدًا، شاعرًا بإحساس جديد من السهولة والبهجة لأن إرادتك الحكيمة والمغناطيسية تعمل الآن مع الإرادة العليا لتحقيق أهدافك ونموك الروحي.

20



عدم الارتباط

سيؤدي تطوير القدرة على التخلي إلى تسريع نموك. فكر في وقت في حياتك عندما تتخلى عن شيء ما، عندما قمت بتغيير وكانت الأمور أفضل من ذي قبل. أحد تحديات النمو الروحي هو تعلم إطلاق تلك الأشياء التي لم تعد تخدمك، وباركها أثناء مغادرتها، واحتضان الجديد كما يأتي.

يعد التخلي جانبًا مهمًا للنمو. للنمو، قد ترغب في التخلي عن موقف، مثل الغضب أو الحزن. في بعض الأحيان، ستحتاج إلى التخلي عن الأدوار، مثل التظاهر بأنك ضحية أو منقذ. في بعض الأحيان، ستحتاج إلى التخلي عن علاقة أو وظيفة أو طريقة حياة. تعلم الانفتاح على الجديد وإطلاق القديم عندما لم يعد يخدمك. كل شيء يأتي إلى حياتك ليعلمك شيئًا. عندما يعلمك شخص أو موقف أو شيء ما كل ما في وسعه، ستحل محله ذاتك العليا بشيء سيوفر لك فرصًا جديدة للنمو والتطور.

هناك اعتقاد شائع بأن النمو يتطلب المعاناة. أحد أكبر أسباب المعاناة هو الارتباط. كلما كان من الأسهل عليك التخلي عن القديم واحتضان الجديد، كلما تمكنت من النمو من خلال الفرح بدلاً من النضال. ينطوي النمو على إجراء تغييرات؛ وتعلم مهارات جديدة؛ وقبول أشكال ومواقف ووجهات نظر وأشخاص جدد في حياتك.

يعتقد بعض الناس أنهم بحاجة إلى التمسك بما لديهم، لأنه قد يكون أفضل ما سيحصلون عليه على الإطلاق. إذا كنت تفكر في إجراء تغيير، تخيل نفسك تحصل على شيء أفضل مما لديك الآن. شاهد نفسك تمر بهذه العملية بسهولة وتشعر بالرضا عن النتائج. تخيل أن هذا سيكون أفضل شيء حدث لك على الإطلاق، على الرغم من أنك قد لا ترى السبب الآن. قرر أنك ستثق في قدرتك على خلق مصلحتك العليا، وتتطلع إلى المفاجآت الرائعة التي تنتظرك.

انظر إلى الأشياء والأشخاص والمواقف في حياتك الآن. هل هناك أي شيء ترغب في التخلص منه؟ اطلب من ذاتك العليا مساعدتك في إطلاق أي شيء لا يصب في مصلحتك العليا. هل هناك أي شيء يبدو أنه يترك حياتك على الرغم من أنك لست متأكدًا من رغبتك في ذلك؟ خذ نفسًا عميقًا، وأغمض عينيك، وأعط هذا الشيء عقليًا الإذن بتركك. يمكن أن يؤدي الارتباط إلى صد شيء تريده؛ بمجرد أن تطلق شيئًا ما، إما أن يعود إليك أو سيحل محله شيء أفضل. لا شيء يغادر حياتك ما لم يكن هناك شيء أفضل قادم.

تعامل مع التغيير كمغامرة رائعة. نعتقد أن كل التغيير هو لمصلحتك العليا أو أنه لن يحدث. يمكنك تعلم كيفية التعامل مع التغيير بطرق بهيجة وسلمية من خلال الثقة في أن الكون ودود وأن ذاتك العليا تحبك وتعتني بك. إذا كانت شخصيتك غير راغبة في إجراء التغييرات اللازمة، فستقوم ذاتك العليا في بعض الأحيان بإعداد الأشياء حتى يقوم الكون بإجراء التغييرات نيابة عنك. تصرف بناءً على الهمسات قبل أن تصبح صرخات؛ قم بإجراء التغييرات التي تقترحها ذاتك الداخلية لك.

قد يكون أحد أصعب الارتباطات التي يجب التخلي عنها هو ارتباطك بوجهة نظرك ومعتقداتك وأحكامك. أنت دائمًا تواجه تحديًا للتفكير بطرق جديدة وواسعة.

المسار سهل

لأولئك الذين ليس لديهم تفضيلات.

اترك تفضيلاتك وآرائك القوية، لأنها تقوس الارتباطات (التعلق) التي يمكن أن تأخذ الكثير من طاقتك. يمكنك العثور على تفضيلاتك في كل من الأشياء المهمة والخفية. في بعض الأحيان يكون لديك تفضيلات حتى في أصغر الأشياء، مثل الطريقة التي يتم بها إعداد طعامك أو الطريقة التي تقود بها إلى العمل كل يوم. من المهم اكتشاف التفضيلات التي تخدم حقًا مصلحتك العليا والتي هي ببساطة عادات غير مدروسة تمنعك من اكتشاف طرق جديدة أعلى.

ابدأ بممارسة عدم الارتباط من خلال أخذ شيء صغير تشعر أنك مرتبط به والتظاهر ليوم واحد بأنك غير مرتبط به. كن مراقبًا وشاهد نفسك. ما هي العادات والروتين الذي ترتبط به؟ ليس عليك التخلي عن هذه التفضيلات، فقط اعتمادك عليها. بمجرد أن تتمكن من أن تكون سعيدًا بها أو بدونها، تصبح حرًا؛ يمكنك الحصول عليها في حياتك دون أن تسيطر عليك.

تحتاج أيضًا إلى تعلم الانفصال عن المشاعر والمواقف القوية التي قد تخرجك من مركزك الهادئ الصافي. سترغب في ترك ذاتك العليا أن تكون مديرة وعيك. للقيام بذلك، لاحظ ما يجري من حولك بهدوء ودون حكم. يبدو الأمر كما لو كنت تنشئ ملاذًا داخليًا، حيث لا يمكن أن يؤثر عليك سوى توجيه وإرشاد ذاتك العليا. بينما تظل مدركًا وملاحظًا، ستتمكن من اتخاذ إجراء بهدوء.

تعلّم أن تثق بحدسك وتتخذ إجراءً بشأن الرسائل التي تتلقاها. في بعض الأحيان يكون لديك شيء مخطط له، ويشجعك الصوت الداخلي على تغيير خططك بطريقة ما. ما مدى سرعة إسقاط ارتباطك باتباع خططك الأصلية وإنشاء خطط جديدة؟ سيكون لديك المزيد من الفرح والسهولة عند الاستماع إلى رسائلك الداخلية ومتابعتها على الفور.

لإيصال عملك إلى العالم بفعالية، ستحتاج إلى تعلم الانفصال عما يعتقده الآخرون عنك. من المهم ألا تقلق بشأن أن تكون محبوبًا أو مقدرًا أو مفهومًا. أنت في طليعة وعي جديد، والعديد من أفكارك جديدة.

يتطلب الأمر شخصًا متطورًا لتقدير الأفكار الجديدة. تعلم الانفصال عن الحاجة إلى الثناء أو القبول؛ قد لا يكون الآخرون ببساطة مدركين بما يكفي لرؤية قيمة ما تفعله. يشعر بعض الناس بالتهديد من الأفكار الجديدة، وقد يعبرون عن شكوكهم أو ينتقدون عملك. تعلم الانفصال عن ردود أفعال الناس وتقدير عملك وفقًا لشعورك الداخلي بقيمته.

من المهم التخلي عن الطموح الشخصي. إذا كنت تتابع الخطة العليا وتتبعها، فستأتي إليك كل الأشياء الجيدة. اتخذ قراراتك ليس بشأن ما تعتقد أنك ستحصل عليه من القيام بالأشياء، ولكن بشأن مدى مساهمة أفعالك في الآخرين. على الرغم من أنه لا يزال لديك دوافع شخصية لما تفعله، تأكد من أنك تفكر أيضًا في مصلحة الآخرين.

لا تقلق بشأن عدد الأشخاص الذين تجذبهم إلى عملك. ما عليك سوى اتباع إرشادك الداخلي والقيام بأفضل عمل ممكن. من الأفضل الوصول إلى شخص واحد يستفيد حقًا من عملك بدلاً من مائة شخص لا يستفيدون. سيكون الشخص الذي يفعل ذلك أكثر قوة من المئة الذين لا يفعلون ذلك.

ابتعد عن الحاجة إلى جعل الأمور تسير على ما يرام بطريقة معينة. الكون مثالي ولا توجد إخفاقات. قد يبدو أنك تضيع الوقت، ولكن في المخطط الأكبر للأشياء التي سيتم تعويضها دائمًا بطرق أخرى. امنح نفسك هدية الانفصال عن مخاوفك والثقة في أن كل شيء يحدث بشكل مثالي.

إن عدم الارتباط يخدم ذوات
الناس العليا
بدلاً من ذواتهم الشخصية.

بعض الناس يخلطون بين الارتباط والحب. إن فكرة عدم الارتباط تقلقهم، لأنهم يعتقدون أنهم إذا لم يشعروا بالارتباط بالناس فإنهم لا يحبونهم. عدم الارتباط لا يعني أنك لا تهتم؛ إنها رعاية على مستوى أعلى. إنه يساعدهم على أن يكونوا ذواتهم العليا بدلاً من ذواتهم الشخصية.

يشعر بعضكم بالقلق من أنك تشعر بأنك أقل تعاطفًا كلما كبرت. قد تنظر إلى الآخرين وترى أنه يمكنهم إنهاء معاناتهم بسرعة إذا كانوا على استعداد للتخلي أو اتخاذ قرارات مختلفة. في وقت سابق، ربما شعرت بالأسف تجاههم واعتقدت أن هذا

كان تعاطفًا. التعاطف هو البقاء في مركزك، والمراقبة، والانفصال عاطفيًا عن مشاكل الآخرين. إنه النظر إلى أعلى شيء يمكنك القيام به من أجلهم، وليس ما تخبرك شخصياتهم أنهم بحاجة إليه.

في بعض الأحيان لمساعدة الناس بطرق أعلى، تحتاج إلى القيام بأشياء تشعر أنها مناسبة لك ولكن قد لا تشعر بالراحة تجاه شخصياتهم. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى إخبار طفلتك أنه لا يمكنها الحصول على شيء ما لأنك تعلم أن الحصول عليه قد يضرها. أنت لا تشعر بالارتباط بكيفية تفاعل شخصيتها لأنك تخدم ذاتها العليا. يتطلب عدم التعلق (الارتباط) معرفة قيمك، واحترام حقيقتك، والانطلاق من نزاهتك حتى تتمكن من مساعدة الناس على أعلى مستوى.

الارتباط هو الرغبة في الاعتناء بالناس وحل مشاكلهم من أجلهم. سيمنحك عدم الارتباط منظورًا أوضح حول مقدار المساعدة التي يجب تقديمها، ومقدار الأشخاص الذين سيكونون قادرين على استخدام مساعدتك، ومتى تتوقف عن تقديمها لهم. في بعض الأحيان، يكون الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به للناس هو ببساطة حبهم والسماح لهم بمعالجة مشاكلهم.

تعلم الانفصال عن شخصيات الناس أو تفاهاتهم أو أخطائهم المتصورة. ركز بدلاً من ذلك على عظمتهم وستختبر المزيد منها. عدم الارتباط هو حب الناس كما هم وإيجاد اللحظة المناسبة لإدخال فكرة أو لمسة أو حب في حياتهم لتمكينهم من التحول إلى مستوى أعلى من الوعي.

على سبيل المثال، انشغلت إحدى النساء فجأة بعملها ولم تتمكن من قضاء وقتها المعتاد مع صديق مقرب. في البداية شعرت بالذنب، لأنها كانت تعرف أن صديقتها شعرت بالأذى. عندما فكرت في كيفية حب نفسها وصديقتها، انفصلت عن الاحتياجات الشخصية لصديقتها وتخيلت التحدث مباشرة إلى الذات العليا لصديقتها. سألت عما يمكنها فعله لتكريم الذات العليا لصديقتها.

تلقت توجيهًا داخليًا لتكون مع صديقتها خلال أهم الأوقات ولا داعي للقلق بشأن الأوقات الأخرى. شعرت أن هذه الأوقات ستكون عندما كانت صديقتها تستعد للنمو وتحويل وعيها إلى مستوى جديد. لم تكن تعرف مسبقًا متى ستكون تلك الأوقات، لكنها قضت بعض الوقت مع صديقتها فقط عندما شعرت بالانجذاب إلى أن تكون معها. كما حدث، انتهت تلك الأوقات بنقاط تحول مهمة لكل منهما. في كل مرة كانا معًا، حقق كلاهما اختراقات كبيرة. من خلال خدمتها لذات صديقتها العليا وليس شخصيتها، أصبحت صداقتهما أقوى.

يشعر بعضكم بالارتباط بآراء الآخرين وتستند بعض من أفعالكم وقراراتكم إلى حبهم أو موافقتهم أو قبولهم. إذا كنت تشعر أن الآخرين يجب أن يحبوك طوال الوقت وتخشى أن تفعل ما تريد لأن الناس قد يتوقفون عن حبك، فإن التحدي الذي يواجهك هو أن تفقد ارتباطك بالحاجة إلى حبهم. قد يكون لديك اعتقاد يقول، "إذا تصرفت مثل نفسي، إذا طلبت ما أريد، فلن أكون محبوبًا." أخبر نفسك أنه يمكنك الحصول على ما تريد وأن الناس يحبونك كما أنت. أنت أكثر حرية في أن تكون مبدعًا وتنمو وتحقق إمكاناتك عندما لا تدع ما يعتقده الآخرون عنك يحد منك. هل الأشخاص الذين تعجب بهم أكثر هم الأشخاص الذين يسعون دائمًا للحصول على موافقة الجميع قبل أن يفعلوا أشياء أو أولئك الذين يثقون ويتصرفون بناءً على رسائلهم الداخلية؟

أنت لست
مسؤولاً عن جعل حياة الآخرين تعمل؛
هذا أمر يخصهم.

إن الحاجة إلى إنقاذ الناس من أخطائهم هي ارتباط من شأنه أن يبطئ نموك. هل هناك أشخاص في حياتك تشعر بالأسف عليهم أو تحاول إنقاذهم من المشاكل التي خلقوها؟ غالبًا ما تتحول إلى "ضحية" عندما تحاول إنقاذ الناس، لأنهم غالبًا ما ينتهي بهم الأمر إلى إلقاء اللوم عليك بسبب مشاكلهم. قد يحاولون أيضًا جعلك تشعر بالسوء

إذا سحبت دعمك أو لم تحل مشكلتهم. قد يصبحون معتمدين عليك ويستاؤون من تبعيتهم ومساعدتك. قد تكلفك "مساعدتك" صداقتهم. هناك أوقات يكون من المهم بالنسبة لك فيها التخلي عن ارتباطك أو الشعور بالمسؤولية عن حل مشاكل الآخرين.

لديك الحق في عدم سماع أو الانخراط في مشاكل الآخرين. حافظ على مستوى من الملاحظة المنفصلة؛ قرر ما إذا كان بإمكانك مساعدتهم حقًا وما إذا كانوا يريدون أو حتى يمكنهم استخدام مساعدتك. إذا قررت تقديم المساعدة لشخص يعاني من مشكلة، فاتخذ قرارًا واعيًا للقيام بذلك.

عندما يخبرك الناس بمشاكلهم، توقف وقرر ما إذا كنت تريد معالجة مشاكلهم معهم. استمع إليهم عن كثب وقرر ما إذا كانوا على استعداد لإيجاد حلول، أو إذا كانوا يريدون ببساطة الشكوى من مدى سوء المشكلة. حدد مقدار الوقت الذي ترغب في الالتزام به لمساعدة الأشخاص، ومنحهم صورة واضحة عن الوقت والطاقة والموارد التي ستلتزم بها لمشاكلهم.

قبل أن تصب الطاقة في تغيير الأشخاص أو مساعدتهم، اترك حاجتك إلى جعل الآخرين ينموون أو يقدرونك أو يتصرفون بأي طريقة معينة. في بعض الأحيان قد تكون رغبتك القوية في تغييرها هي الشيء الذي يمنعهم من النمو. عندما تفصلهم وتتوقف عن القلق بشأنهم، سيكونون أكثر حرية في النمو.

يمكن أن يعطيك المرشدون الكثير من الأفكار حول حياتك، ولكن فقط لديك القدرة على تغيير حياتك باستخدام النصيحة. في بعض الأحيان لا تكون مستعدًا للتخلي عن مشاكلك، لأنها لا تزال تعلمك أشياء كثيرة. ما يمكننا القيام به هو مساعدتك في اكتساب منظور جديد، أو اتخاذ خطوة صغيرة، أو حب نفسك أكثر. افعل الشيء نفسه بنفسك؛ امنح الآخرين المساعدة التي تشعر أنها الأفضل عند عرض الموقف من أعلى مستوى لديك، ثم افصله عن النتيجة.

عندما تمنح الحرية للآخرين،
تصبح أكثر حرية.

بمرور الوقت، سيأتي الناس ويذهبون في حياتك، وإحدى أعظم الهدايا التي تقدمها للآخرين هي الحرية في السير في طريقهم الخاص. لخدمة الآخرين حقًا، ستحتاج إلى منحهم الحرية الكاملة، لأنك بذلك تحرر نفسك أيضًا لتكون كل ما يمكنك أن تكونه. لا تقلق إذا غادر بعض أصدقائك حياتك، لأنك عندما تزيد من اهتزازك، سينمو الناس ويبقون في حياتك أو يغادرون.

لا تقسو على نفسك إذا كنت لا تشعر بالرغبة في قضاء الكثير من الوقت كما اعتدت مع الأصدقاء الذين يرفضون النمو. كن منفتحًا على التغييرات فيهم وشجعهم عندما يكون ذلك مناسبًا، لكن امنح نفسك الإذن بقضاء وقتك حيث يجلب لك أكبر قدر من السعادة. أنت لا تخدم الأصدقاء الذين لا يكبرون من خلال البقاء في مستواهم للحفاظ على رفقتهم وجعلهم يشعرون بالرضا. فقط من خلال تنمية نفسك، فإنك تخدم الآخرين.

يمكنك دعوة هؤلاء الأصدقاء "اللعب" معك على مستواك الجديد الأعلى. أنت لن ترسلهم بعيدًا. أنت تخبرهم أنك تلعب لعبة جديدة أعلى وتدعوهم للعبها معك. أطلق سراحهم بالحب والرحمة إذا كانوا لا يريدون اللعب على مستواك الموسع. من المحب أكثر أن تطلق سراح أصدقائك من أن تضع نفسك حولهم وتنتقد سلوكهم داخليًا.

على سبيل المثال، قد يكون لديك أصدقاء يلعبون دور الضحية بشكل عام ويلومون كل شخص في حياتهم على مشاكلهم. لقد قررت تحمل المسؤولية عن حياتك وجعلها تعمل. قد ترغب في أن يتغير أصدقاؤك وتجد نفسك منزعجًا بشكل متزايد من سلوك إلقاء اللوم عليهم. قم بدعوة هؤلاء الأصدقاء لتحمل المسؤولية عن حياتهم واللعب على مستواك الجديد. كن على استعداد لإطلاق سراحهم بلطف إذا كانوا لا يريدون التغيير أو قد تجد أن طاقتك تستنفد عندما تكون معهم.

إذا غادر أصدقاؤك حياتك، فقد يفاجئونك في يوم من الأيام ويعودون، على استعداد للعب على مستوى أعلى معك. سيأتي أصدقاء جدد أيضًا إلى حياتك يتناسبون مع اهتزازك العالي واهتماماتك الجديدة.

ستجد المزيد من الفرح والسلام الداخلي عند تحرير ارتباطاتك. سيتوسع عالمك وستظهر فرص جديدة. إن تطوير صفة عدم الارتباط سيمنحك الحرية. عندما لا تكون مرتبطًا بما يعتقده الآخرون عنك أو أن تكون الأمور بطريقة معينة، فأنت حر. سيكون لديك شعور بالرفاهية بغض النظر عما يفعله الأشخاص من حولك. عدم الارتباط هو موقف مهم على الطريق إلى الإتقان الروحي.

التأمل

20 عدم الارتباط

الغرض من هذا التأمل هو التخلي عن التعلق بالظروف والظروف والأشخاص والأشياء التي لا تخدم مسارك الأعلى، وجذب أولئك الذين يفعلون ذلك إلى نفسك.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. اجلس بهدوء، وتخيل أنك على مستوى الطاقة تدور، مثل قمة أو نجم. تدور الأشياء حولك، تنجذب إلى صفات وطبيعة دورانك. هؤلاء هم الأشخاص والأشياء والمواقف في حياتك الآن. تعرف على مدى سرعة دورانك.

2. الآن قم بزيادة دورانك إلى سرعة تمثل مستواك التالي من النمو. تخيل عقليًا أن دورانك يزداد إلى مستوى أعلى وأدق. إشراقك ينمو. مع استمرارك في النمو وزيادة دورانك، ستصبح في النهاية نورًا نقيًا ومشرقًا. لاحظ أنه مع زيادة دورانك إلى المستوى التالي، فإن بعض الأشياء التي تدور حولك تتلاشى، وأنت تجذب أشياء جديدة إليك.

3. كن قمة أو نجمة، كن على دراية بخطوط الطاقة التي تخرج منك إلى الجميع وكل شيء في حياتك. هذه هي جميع اتصالاتك وارتباطاتك. حرك مركز النجم وخطوط الطاقة إلى قلبك واجعلها أكثر إشراقًا وجمالًا. عندما تجعلهم أكثر جمالا، فإنك تخلق علاقة أعلى بهذه الأشياء والناس. لاحظ أنه عندما ترسل وتستقبل اتصالات الطاقة الخاصة بك من خلال مركز قلبك، فإنك تزيد من دورانك.

4. أنت حر في إجراء الاتصالات كيفما تشاء، لذا استكشف والعب مع اتصالاتك الجديدة وقم بالتدوير. عندما تكون مستعدًا، عد إلى الغرفة واستمتع بحداثة كل ما اخترته.

21



أن تصبح شفافًا

عندما تطرح عملك على العالم وتنمو من خلال الخدمة، ستواجه أنواعًا كثيرة من الطاقات والأشخاص. ستصبح أكثر وعياً بالطاقات الخفية من حولك وبأفكار ومشاعر الآخرين. سترغب في تعلم كيفية التعامل مع هذه الطاقات بطريقة تسمح لك بأن تكون مصدرًا للنور بغض النظر عن نوع الطاقة التي تتواجد حولها.

سأدعو تعلم كيفية الحفاظ على الهدوء والتركيز على طاقتك الخاصة أثناء تجربة طاقات وأفكار ومشاعر الأشخاص من حولك "أن تكون شفافًا". عندما تكون شفافًا، يمكنك أن تكون مرتاحًا مع العديد من الأنواع المختلفة من الناس. يمكنك تعلم الاستمتاع بما هو إيجابي عنهم وإيجاد طرق للذهاب إلى أعلى عندما تكون حول طاقات ليست متناغمة مثل طاقتك.

لكي تنمو روحياً، لا تحتاج إلى خلق بيئة مثالية، أو عدم وجود سلبية من حولك، أو الانسحاب من العالم. أنت هنا لتتعلم كيف تكون ذاتك العليا في خضم أنواع الطاقات الموجودة على الأرض. يمكنك أن تنمو وتجد الحب في قلبك حتى حول أشخاص ليسوا من اهتزازات مماثلة لك.

يعتقد البعض منكم أنه إذا كنت حقًا كائنًا متطورًا، فستكون قد ولدت لوالدين ربّياك في بيئات من الحب والدعم الكاملين. تعتقد أنك ستكون بالفعل متطورًا تمامًا ومثاليًا الآن، ولا تعاني أبدًا من أي ألم أو سلبية. بدلاً من ذلك، أراد الكثير منكم أن يولد في بيئات من شأنها أن تعلمك عن الطاقات في العالم وتساعدك على التعود عليها في سن مبكرة.

أنت لا تصبح قويًا من خلال البحث عن تلك المواقف التي تبقيك محميًا؛ تصبح قويًا من خلال تعلم التنقل في جميع أنواع المواقف والأشخاص المختلفة، وإيجاد

قوتك واتجاهك من الداخل. إذا شعرت بأي استياء لأنك عانيت من طفولة صعبة، فاتركها، وقدّر كل القوة التي اكتسبتها من المواقف التي نشأت فيها.

في أوقات مختلفة من حياتك، ربما كنت حول أشخاص واجهت صعوبة في حبهم. انظر إلى الظروف التي لديك في حياتك الآن. إذا كنت بالقرب من أشخاص أو طاقات لا تشعر بالارتياح تجاههم، فانظر إليهم على أنهم يقدمون لك فرصًا للنمو الروحي من خلال تعليمك المزيد عن الشفافية.

إن أفكار ومشاعر الأشخاص الذين تواجههم أكثر صعوبة في الانسجام معهم هي نفسها التي ستمنحك أكبر قدر من النمو عندما تتعلم أن تكون شفافًا معهم. هذا هو السبب في أنك قد جذبت هؤلاء الناس في حياتك.

ما هو نوع الطاقة العاطفية التي تجد صعوبة في أن تكون مسالمًا حولها - الغضب، الإحباط، القلق، نفاد الصبر، جرح المشاعر، الشكوى، الصلاح، العناد، اللامبالاة، عدم الكفاءة، الكسل، عدم التوجيه الذاتي، السلبية، العجز، العوز، التلاعب، أو السيطرة؟ هذه هي المشاعر التي تحتاج إلى أن تصبح أكثر شفافية من أجل النمو روحيا ومنع هذه الأنواع من الطاقة من التأثير عليك. يمكنك محاولة تجنب هذه الطاقات عن طريق تغيير الوظائف، أو التخلي عن علاقة، أو الابتعاد عن الجيران الذين يزعجونك. ومع ذلك، ستجذب باستمرار الأشخاص الذين لديهم طاقات مماثلة حتى تتعلم كيفية الحفاظ على توازنك وفي مركزك من حولهم.

لكي تصبح شفافًا،
لا تصدر أحكامًا على سلوك الآخرين.

لكي تصبح شفافًا، ابدأ بعدم الرد على ما يفعله الناس. عندما تشعر بالعاطفة تجاه سلوكهم، فأنت لا تكون شفافًا تجاه طاقتهم. بمجرد أن تكون غير عاطفي وتتصرف

من مركزك الهادئ الصافي، ستكون الإجراءات التي تتخذها هي الإجراءات التي تحقق أكبر قدر من النتائج.

واحدة من أفضل الطرق لتصبح شفافًا هي العثور على بعض جوانب سلوكيات الآخرين التي يمكنك الانسجام معها. سيسمح لك هذا بالبقاء هادئًا بما يكفي لمعرفة الإجراء الذي يجب اتخاذه من إطار ذهني واضح ومتوازن. على سبيل المثال، إذا أقامت مجموعة حفلة صاخبة في الجوار ووجدت نفسك غاضبًا، فابحث عن شيء في طاقتهم يعجبك. قد تتناغم مع جانب الاحتفال والفرح والتحرر الموجود، حتى لو كان الناس يعبرون عنه بشكل مختلف عما قد تستخدمه.

إذا كان شخص ما يصرخ على شخص آخر ووجدت نفسك مستاءً، فركز على الدروس التي يعلمها الاثنان لبعضهما البعض، ورعايتهما، واهتمامهما بالنتيجة. في كل موقف، هناك طاقات أعلى وأقل يمكنك ضبطها. يمكنك أن تصبح شفافًا مع الأشخاص الأقل من خلال عدم التركيز عليهم ولكن بدلاً من ذلك العثور على الجوانب العليا للموقف وضبطها.

إذا كان الناس يخيفونك أو يهددونك أو يحاولون السيطرة عليك، فتخيلهم بطول بوصة واحدة. هل ستظل تستجيب بنفس الطريقة؟ إذا كان الناس غاضبين أو عدوانيين، انظر إليهم كأطفال صغار يلقون نوبات غضب، لأنهم يعبرون عن ذواتهم الصغيرة، وليس ذواتهم العليا.

إذا كان الناس لا يتصرفون بالطريقة التي تريدها، فأرسل لهم الحب والقبول لما هم عليه بدلاً من الغضب منهم. يمكنك ممارسة ذلك من خلال تصور نفسك في موقف أزعجك في الماضي وتخيل نفسك تستجيب بالحب. على سبيل المثال، تخيل نفسك تتحدث إلى شخص يشعر بالانغلاق تجاهك أو يجذبك إلى صراع على السلطة. إن الشجار معه أو معها ينزلك إلى مستوى الشخص الآخر. بدلاً من ذلك، ضع النور حول نفسك لجعل طاقتك جميلة، وافتح قلبك، ورفض السماح لطاقته المضطربة

بالدخول إلى حياتك. يمكنك اختيار السماح لمشاعر الآخرين بالتدفق من خلالك كما لو كانت مصنوعة من تردد مختلف.

إرسال الحب
يحول الطاقة من حولك.

سيكون اهتزاز أفكارك الإيجابية المحبة أدق من سلبية الآخرين، والتي ستمر من خلالك دون ضرب وتر واحد. مع زيادة شفافيتك، ستجذب الظروف إلى حياتك التي تعكس هدوئك وسلامك الداخلي، ونادراً ما تكون بالقرب من أشخاص مسيئين أو سلبيين. كلما شعرت بالتعاطف مع الآخرين وأرسلت لهم الحب، كلما كنت شفافًا مع حالاتهم العاطفية.

إن الوعي بطاقات الآخرين هو هدية عظيمة. يتيح لك وعيك الأكبر معرفة متى تحتاج إلى أن تكون شفافًا. قبل أن تمشي في أي مكان، خذ لحظة للاستشعار عن طاقتك الخاصة ثم استمع إلى طاقة المكان. ركز على الطاقة هناك التي يمكنك الانسجام معها. عندما تغادر، تحقق لمعرفة ما إذا كانت طاقتك تبدو مختلفة عن الطريقة التي شعرت بها في وقت سابق. إذا كان هناك فرق، فاقبل التغييرات التي تختارها فقط. ستمنحك معرفة طاقتك الخاصة نقطة مرجعية وطريقة لمعرفة ما إذا كنت تتأثر بالطاقات من حولك.

العديد منكم "يطابقون" طاقات الآخرين دون وعي عندما تكونون معهم. ربما تكون حساسًا جدًا لمشاعر الآخرين وقادرًا على تجربة مجموعة واسعة من المشاعر. في المرة القادمة التي تكون فيها مع الناس، لاحظ ما إذا كنت تتناسب مع طاقاتهم دون وعي. إذا كانوا يتحدثون بسرعة، فهل يتسارع تنفسك؟ هل تبدأ في التحدث بشكل أسرع؟ إذا كان الناس مكتئبين، فهل تقمع مشاعرك السعيدة وتنضم إليهم؟ إذا كان الناس غاضبين، فهل تجد نفسك غاضبًا أيضًا؟ ابدأ بمراقبة تنفسك، لأنك قد تطابق تنفسك مع تنفسهم. جزئيًا، المطابقة اللاواعية للتنفس هي التي تفتحك على

الأفكار والطاقات التي لا تريدها. تنفس ببطء وهدوء. أثناء قيامك بذلك، ستكون أكثر قدرة على البقاء مركزًا وهادئًا.

لن تزعجك مشاعر الناس ما لم تكن لديك مشاعر أو مواقف أو سلوكيات مماثلة — مهما كانت بسيطة — لنفسك. تخيل أن أشخاصًا آخرين في حياتك يلعبون أدوارًا تعكس لك أجزاء معينة من نفسك. عندما يتصرفون بطرق لا تحبها، فإنهم يعكسون لك جزءًا من نفسك لم تتعلمه بعد.

عندما تتعلم أن تحب وتجد الجمال في الآخرين، ستصبح شفافًا لطاقاتهم. سترسل أيضًا الحب إلى الجزء من نفسك الذي لديه مشاعر مماثلة. عندما تتعلم أن تحب كل جزء من نفسك، سترفع اهتزازك ولم تعد تجذب هذه الأنواع من الأشخاص إلى حياتك.

في كل مرة ترفع فيها اهتزاز إحدى عواطفك، لن تأخذ دون وعي الاهتزاز السفلي لتلك العاطفة من شخص آخر. لن يكون هناك مكان فيك يجذب تلك العاطفة من شخص آخر. على سبيل المثال، عندما تتحكم في خوفك، قد تتعرف على الخوف في الآخرين، لكنك لن تشعر بخوفهم كما لو كان خوفك.

تعلم أن تدرك
عندما تأخذ على عاتقك طاقات الآخرين.

البعض منكم معالجون طبيعيون تتعاملون دون علم مع طاقات الآخرين وتحتاجون إلى أن تدركوا عندما تفعلون ذلك. قد تقضي الكثير من الوقت في محاولة جعل حياة الآخرين تعمل، والتفكير في مشاكلهم وآلامهم على أنها ملكك.

يتطلب الأمر درجة عالية من الإتقان للقيام بذلك دون تقليل طاقتك الخاصة. يجلب بعضكم طاقات الآخرين المنخفضة إلى نفسك دون وعي من تعاطفكم الكبير ورغبتكم في مساعدتهم. عندما تكون مع أشخاص منزعجين، قد تبدأ في الشعور بالضيق أنت

نفسك. ربما يرحلون وهم يشعرون بالتحسن، لكن عليك أن تتخلص من الانزعاج الذي حملته في نفسك.

تعلم أن تدرك عندما تأخذ على عاتقك طاقات الآخرين وتعلم طرقًا للتخلص من تلك الطاقات. لن تشعر أن طاقات الآخرين مختلفة عن طاقاتك – فهي ستبالغ وتضخم مشاعرك. إذا كنت تشعر بالحزن أو الغضب أو بعض المشاعر الأخرى غير العادية بالنسبة لك أو الأقوى من المعتاد، فقد تكون قد جلبت مشاعر وعواطف الآخرين إلى نفسك.

إذا كنت قد أخذت على عاتقك طاقة ليست خاصة بك، فهناك طرق للتخلص منها. أفضل طريقة هي التواصل مع ذاتك العليا وطلب مساعدتها في التخلص من هذه الطاقة. مجرد إدراك أنك لا تشعر بالطريقة التي كنت تشعر بها قبل أن ترى الشخص يمكن أن يساعد في التخلص من طاقة ذلك الشخص. على المستوى الجسدي، يمكنك إزالة طاقة الآخرين من جسمك من خلال التنفس العميق واليوغا والتمارين الرياضية والجسم. سيساعدك التوقف من وقت لآخر على مدار اليوم وأخذ عدة أنفاس عميقة في تنظيف طاقتك. يطلق بعضكم الطاقة عن طريق الغضب أو فورة من البكاء أو الضحك. بينما تزيد من اهتزازك، لن يكون لديك بعد الآن مشاعر مكبوتة من أخذ مشاعر الآخرين؛ ستتمكن من رؤية أنماط الطاقة في هالتك التي ليست لك وتطلقها.

مع تقدمك للأعلى، قد تختار تحويل الطاقة بدلاً من أن تصبح شفافًا تجاهها. في درجة عالية من الإتقان، قد تأخذ عن علم بعض طاقات الآخرين الأكثر كثافة والأقل تناسقًا حتى تتمكن من مساعدتهم في تحويلها وإطلاقها. أسيادك العظماء على استعداد لمواجهة سلبية الآخرين وتحويلها إلى تردد أعلى من الطاقة الإيجابية والحب الذي يرسلونه بعد ذلك. حتى تكتسب مهارة كبيرة في القيام بذلك، من الأفضل ببساطة أن تصبح شفافًا لطاقات الآخرين بدلاً من محاولة أخذها في نفسك وتغييرها.

يعيش العديد منكم في المدن ويتواجدون حول حقول الطاقة للعديد من الناس. هذا يخلق مجموعة واسعة من الطاقات العاطفية التي يمكن أن تؤثر عليك. تتحرك هذه

الطاقات العاطفية دوامات، حيث تجذب العواطف المتشابهة بعضها البعض وتتحرك عبر مناطق كبيرة ككتلة من الطاقة. يمكنك مقارنة هذا بالجهة الهوائية التي تتحرك من خلال البعد المادي الخاص بك. عندما تصبح أكثر هدوءًا وشفافية، فإن هذه الطاقات ستؤثر عليك بشكل أقل فأقل.

يمكنك معرفة ما إذا كنت تسمح لهذه الطاقات بالتأثير عليك من خلال أن تصبح أكثر مراعاة لأفكارك وعواطفك. هل تشعر بالرضا في لحظة ما والاكتئاب أو الحزن أو القلق في اللحظة التالية دون سبب واضح للتغيير؟ هل تشعر بالبطء طوال اليوم وتكتشف عند التحدث إلى أصدقائك أنهم كانوا يشعرون بنفس الطريقة دون سبب؟ يمكن أن يساعدك تمرين الطاقة في نهاية هذا الفصل في أن تصبح شفافًا تجاه هذه الطاقات أو أي طاقة سلبية لا ترغب في تجربتها.

تخلق الطاقات العاطفية لمجموعات كبيرة من الناس ما قد تنظر إليه على أنه "طقس" على مستويات أخرى من الواقع بالإضافة إلى مستواك. في بعض الأحيان عندما تواجه مشكلة في التأمل أو التوجيه أو الإبداع، فقد تواجه في الواقع "عواصف نجمية" يمكن أن تجعل من الصعب الوصول إلى أعلى. يهتز البعد النجمي بتردد مختلف قليلاً عن عالمك المادي ويتكون في الغالب من طاقة عاطفية. لها العديد من المستويات. في مستوياتها الأدنى توجد المشاعر الكثيفة والسلبية، وفي مستوياتها الأعلى توجد مشاعر النعيم والنشوة.

عندما تواجه مشاعر بهيجة وسعيدة، فإنك تهتز مع العوالم العليا. لا تحتاج إلى الخوض في عواطفك السلبية لتذويبها، فكل دقيقة تقضيها في الشعور بالهدوء والسلام تزيد من اهتزازك وتبدأ في إطلاق عواطفك الأقل انسجامًا.

لديك القدرة على الشعور بالطريقة
التي تريدها
في جميع الأوقات.

يمكنك أن تشعر بالسلام والهدوء والتركيز والتوازن بغض النظر عن من حولك أو ما يحدث. عندما تصبح ذاتك العليا وتتعلم أن تكون شفافًا، ستجد أن حساسيتك تزداد، لأن هناك ميزة كبيرة في القدرة على الشعور بالطاقة على مستوى متزايد الصقل. حساسيتك هي هدية — فهي تتيح لك تمييز ما يجري من حولك بدقة أكبر، وتحديد مسار عملك، والمضي قدمًا بوعي أكمل للظروف والإمكانيات. سيكون هدوءك وسلامك هدية للآخرين ويساهم في تحويل وعيهم إلى وعي أعلى.

التأمل

21 أن تصبح شفافًا

الغرض من هذا التأمل هو أن تصبح شفافًا وتترك طاقات الناس تمر دون التأثير عليك.

يمكنك استخدام هذه التقنية في أي وقت تكون فيه حول الطاقة التي لا تحبها. يمكنك القيام بهذا التأمل عندما تكون بمفردك أو مع أشخاص آخرين. إذا كان لديك صديق حاضر، فقد ترغب في الجلوس مع هذا الشخص والسماح له باستشعار طاقتك بينما تتدرب على أن تصبح شفافًا. غالبًا ما يشعر الناس بالفرق في اللحظة التي تصبح فيها شفافًا، وتكون ملاحظاتهم ذات قيمة. راقب قدر الإمكان ما يمكنك القيام به لتعزيز تأثير الشفافية.

الخطوات:

ادخل في حالتك الذاتية العليا لهذا التأمل.

1. تنفس بعمق واسترخي جسمك. استدعي النور لك وضع شرنقة من النور من حولك. اجعل هذا النور قريبًا جدًا من جسمك. ستشعر بالقوة والشدة؛ أنت تضغط هذا النور في منطقة تبعد حوالي بوصة واحدة عن جسمك من حولك. سيبدو وكأنه مخطط للنور المشع في جميع أنحاء جسمك.

2. ابدأ في سحب طاقتك من داخل هذه الطبقة من النور، وتخيل أنك تضعها في بعد أو تردد آخر، حتى يحيط هذا النور بفراغ. بينما تزيل طاقتك، تخيل طاقات الآخرين تمر عبر هذا الفراغ. أنت الآن شفاف. العب مع المدة التي يمكنك فيها الحفاظ على طاقتك في تردد آخر وكيف تشعر كما تفعل.

3. عندما تعيد طاقتك إلى شرنقة النور، لاحظ كم أصبحت طاقتك أخف وأكثر انسجامًا.

4. قد ترغب أيضًا في تخيل إرسال الحب إلى الشخص الآخر أو الأشخاص من حولك إذا كنت حول الطاقة التي تريد أن تكون شفافًا معها، لأنك عندما ترسل الحب لن تلتقط طاقات الآخرين.

5. عندما تكون مستعدًا، عد إلى الغرفة، واشعر بنفسك تمامًا.



الخاتمة: الرؤية

أحب كل جزء من عملية النمو الروحي الخاصة بك. في بعض الأيام، ستتبنى جميع أفكارك الجديدة حول كيفية عيش حياتك، وفي أيام أخرى قد لا ترغب في التفكير فيها. في بعض الأحيان ستقوم بالكثير من العمل الداخلي، وفي أوقات أخرى ستجري العديد من التغييرات في حياتك الخارجية.

كل شيء يسير في دورات، بما في ذلك نموك الروحي. بعض الدورات سنوية، وبعضها أسبوعي. هناك دورات نمو أطول أيضًا، مثل دورات مدتها سبع سنوات، مع نشاط واحد أو وتيرة وإيقاع معين بارز خلال ذلك الوقت. قد تكون إحدى الدورات انسحابًا من العالم، وقد تكون دورة أخرى دفعة خارجية.

قد يكون لديك دورات شهرية أو سنوية من الإدراك الروحي المكثف تليها فترات من النشاط الهادئ والاندماج والنمو العاطفي. تنحسر شدة تركيزك على النمو وتتدفق بينما تنفتح على إنجازات جديدة ثم تدمجها مع بقية حياتك.

لا تحتاج إلى تغيير نفسك؛
ما عليك سوى أن تحب نفسك.

ذاتك العليا تقودك إلى كل الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها لتنمو روحياً. إنها موجودة دائمًا، ترشدك وتحبك. لديك كل الإجابات بداخلك. النمو الروحي هو مسار فردي. من المهم أن تتبع حكمتك الداخلية حول ما يجب القيام به ومتى تفعل ذلك.

أدرك أن كل ما تفعله الآن مثالي لك. توقف عن محاولة أن تكون مثاليًا. كل ما تفعله مثالي بالفعل. تخلص من أي أحكام قد تكون لديك حول مدى تطورك أو ما يجب عليك فعله لتنمو روحياً. ابدأ بحب ما أنت عليه الآن في نموك.

بينما تنمو روحياً، تنتقل إلى مستويات أعلى وأعلى من الوعي. كيف تبدو الحياة في هذه المستويات العليا؟ لقد تخلصت من برامج ومعتقدات قديمة لم تعد تخدمك. لقد جذبت إلى حياتك أشخاصًا داعمين وإيجابيين. أنت تقوي نفسك والآخرين بما تفعله وتقوله. أنت تعرف من أنت، ولماذا أنت هنا، وما هو هدفك الأعلى. يدعم أسلوب حياتك وبيئتك هدف حياتك وعمل أكبر في العالم. تستكشف إمكانيات وخيارات جديدة وتوسع باستمرار رؤيتك لما هو ممكن. لديك الأدوات اللازمة لرسم الفرص والأشخاص والأحداث التي تحتاجها لنفسك لإنشاء عمل حياتك. أنت تعمل من قلبك، وتثق في رسائلك الداخلية وتتخذ إجراءات بشأنها. أنت مدرك للطاقة من حولك، وتقرر متى تكون شفافًا معها، أو تنسجم معها، أو تحولها إلى ترتيب أعلى.

أنت على دراية بطاقتك وتأثيرات الآخرين عليها. أنت موجود في الوقت الحالي — في حالة تأهب وإدراك وعلى مستوى عالٍ من الملاحظة طوال الوقت. إن حيويتك المتزايدة وحماسك ونموك تثير النمو في كل من حولك.

بصفتك ذاتك العليا، فإنك تخلق بالطاقة قبل أن تتخذ إجراءً جسديًا. أنت تعرف أنه يمكنك إنشاء ما تريد من خلال العمل مع القوى العليا وتوجيه أفكارك وعواطفك ونواياك نحو أهدافك. أنت تخلق التغيير من خلال العمل على أعلى مستوى روحي بدلاً من العمل على مستوى الشخصية. تتوقف قبل اتخاذ إجراء، وتدخل، وتتلقى التوجيه من ذاتك العليا حول الإجراء الذي يجب اتخاذه. مع نموك، أنت تعرف أن كل شيء ممكن. أنت تعلم أنه من خلال فهمك لكيفية عمل الطاقة، يمكنك بوعي إنشاء ما بدا وكأنه معجزات عندما كان لديك فهم أقل لطريقة عمل الطاقة.

أنت قادر على إنشاء ما تشعر أنك موجه لإظهاره بسرعة بدت مستحيلة في مستويات النمو السابقة. أنت قادر على التعامل بسهولة وسعادة أكبر مع الأشياء التي

كانت تتحداك. قد تأتي دروسك بشكل أسرع، ولكن سيكون لديك أيضًا الأدوات اللازمة للتغلب عليها بسرعة وسهولة أكبر.

مكافآت النمو الروحي كثيرة — إحساس أوضح بالاتجاه وفهم أعمق لسبب حدوث الأشياء. هناك هدوء متزايد يأتي عندما تبدأ في الاستمتاع بحياتك وفهمها. يمكنك حقًا أن تعيش حياة مبهجة ومحبة لنفسك.

استرخي للحظة وخذ نفسًا عميقًا. استدعي النور لنفسك وأحيط نفسك بالنور. ضع يدك على قلبك وأخبر نفسك أنك تحب وتتقبل نفسك كما أنت. اقض لحظة في الاعتراف بالمدى الذي وصلت إليه بالفعل. أكد التزامك بهدفك الأسمى والخدمة العالمية. اشعر بالمجتمع الأعلى من الكائنات التي أنت جزء منها لإرسال الحب والدعم لك. اندمج تمامًا مع ذاتك العليا؛ أنت وذاتك العليا الآن واحد. اسمح لحب ذاتك العليا باختراق كل خلية في جسمك وإظهار ألوهيتك.

خذ لحظة قبل أن تضع هذا الكتاب جانباً واسأل نفسك عن الخطوة التي يمكنك اتخاذها الآن والتي من شأنها أن تساهم أكثر في نموك الروحي. ثم اغتنمها!



نبذة عن المؤلف

كانت **سنايا رومان** تتواصل مع أورين، معلم روح حكيم ولطيف، لسنوات عديدة. ساعد أورين، وهو كائن خالد من الحب والنور، الآلاف من الناس على الاستيقاظ روحياً من خلال كتبه وندواته ودوراته الصوتية. يعلمنا أورين كيفية الوصول إلى الإلهية في داخلنا، ذاتنا الحقيقية، حتى نتمكن من النمو من خلال الفرح والإفراج عن النضال، وتجربة الحب والسلام والوفرة في حياتنا اليومية.

أنشأ أورين، من خلال سنايا، أكثر من 200 رحلة صوتية ودورة تدريبية في النمو الروحي متاحة على www.orindaben.com. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا والاستمتاع بالمقالات المجانية وتأملات أورين الصوتية والموسيقى ومقتطفات الكتب الأسبوعية والتأملات المكتوبة والتأكيدات اليومية.

سنايا هي مؤلفة كتب أورين: العيش بفرح، والقوة الشخصية من خلال الوعي، والنمو الروحي، وحب الروح. شاركت سنايا وأورين مع دوان ودابن في تأليف الكتب: خلق المال، والانفتاح على التواصل الروحي. ترجمت كتبهم إلى أكثر من 24 لغة، وباعت أكثر من مليوني نسخة في جميع أنحاء العالم.

www.orindaben.com



كتب أورين من تأليف سنايا رومان

العيش مع الفرح: إصدار الذكرى السنوية الخامسة والعشرين
مفاتيح القوة الشخصية والتحول الروحي

الكتاب الأول من سلسلة حياة الأرض

يعلمك هذا الكتاب كيفية حب نفسك ورعايتها، والعيش في هدف أسمى، واكتشاف هدف حياتك. سوف تتعلم كيفية إشعاع الحب؛ كن رحيمًا ومتسامحًا؛ تشعر بالسلام الداخلي؛ اتخاذ قفزة نوعية؛ اكتساب الوضوح؛ الانفتاح على أشياء جديدة؛ الثقة في توجيهك الداخلي؛ تغيير السلبيات إلى إيجابيات؛ والانفتاح على تلقي. سوف تتعلم رفع اهتزازك من خلال زيادة قدرتك على الحب؛ لديك المزيد من احترام الذات؛ وخلق الانسجام والوضوح والسلام. يمكنك العيش بفرح بدلاً من النضال. يحتوي إصدار الذكرى السنوية على مواد جديدة شاملة!

القوة الشخصية من خلال الوعي:
دليل للأشخاص الحساسين

الكتاب الثاني من سلسلة حياة الأرض

هذا مسار متسارع خطوة بخطوة في طاقة الاستشعار. باستخدام هذه العمليات سهلة المتابعة، تعلم الآلاف إحداث تغييرات فورية وعميقة في علاقاتهم وصورتهم الذاتية وقدرتهم على الحب والشعور بالحب.

لم تعد مزاجيات الآخرين أو سلبيتهم تؤثر عليك. يمكنك أن تدرك عندما تأخذ على عاتقك طاقة الآخرين وتطلقها بسهولة. يمكنك أن تتعلم أن تظل مركزًا ومتوازنًا، وأن تعرف من أنت، وأن تزيد من الطاقة الإيجابية من حولك، وأن تحب الآخرين وتساعدهم.

حساسيتك هي هدية. تعلم كيفية استخدامه لإرسال واستقبال رسائل تخاطرية، وزيادة قدراتك البديهية، والانفتاح على توجيه أعلى. يمكنك ترك الطاقات الأكثر كثافة، حيث تكون الأمور مؤلمة في كثير من الأحيان، والعيش في الطاقات العليا حيث يمكنك أن تشعر بالحب والهدوء والتركيز والإيجابية.

النمو الروحي: أن تكون ذاتك العليا

الكتاب الثالث من سلسلة حياة الأرض

سيعلمك هذا الكتاب كيفية الوصول إلى الأعلى والعمل مع القوى العليا في الكون لتسريع نموك الروحي. سوف تتعلم كيفية الارتباط بالإرادة العليا للتدفق مع الكون؛ التواصل مع العقل الكوني للحصول على رؤى، والإبداع المعزز، والاختراقات؛ توسيع وعيك بالمستويات الداخلية؛ فتح بصرك المستبصر؛ تلقي الوحي؛ ورؤية الصورة الأكبر للكون.

سوف تتعلم عدم التعلق، والاستخدام الصحيح للإرادة، وكيفية رفع حجاب الوهم. سوف تتعلم كيفية توسع وتقلص الوقت، واختيار واقعك، وتصبح شفافًا، والتواصل بطرق أعلى، وتكون ذاتك العليا. ستساعدك هذه الأدوات على عيش حياتك اليومية بمزيد من الفرح والوئام والسلام والحب. سيساعدك هذا الكتاب على التوافق مع الطاقات الأعلى القادمة، واستخدامها لعيش أفضل حياة يمكنك تخيلها لنفسك.

حب الروح:
إيقاظ مراكز قلبك

في كتاب حب الروح، أول كتاب لأورين من سلسلة حياة الروح، ستلتقي وتختلط مع روحك. ستتعلم المزيد عن الشاكرات الخاصة بك وكيفية العمل مع روحك وكائنات النور لإيقاظ مراكز قلبك. عندما توقظ هذه المراكز، هل تعمل معًا في مثلث من النور، يمكنك بسهولة تجربة حب الروح والسلام والفرح والنعيم والحيوية.

اكتشف كيفية جذب توأم الروح، ورابط الروح، وإجراء اتصالات القلب، وإنشاء علاقات الروح، وتغيير حب الشخصية إلى حب الروح، ورفع جميع الطاقات المتعلقة بك إلى مركز قلبك لتنقيتها وتحويلها. انظر إلى النتائج في حياتك عندما تستخدم عمليات أورين السهلة خطوة بخطوة لشفاء قلبك من آلام الماضي، والانفتاح لتلقي المزيد من الحب، ورفع جميع علاقاتك إلى مستوى أعلى.

كتب أورين ودابن من تأليف
سنايا رومان ودوان باكر

خلق المال: جذب الوفرة

تعلم كيفية اتباع قوانين الوفرة الروحية، واستخدام تقنيات التجلي المتقدمة، وخلق ما تريد. سوف تتعلم كيفية اكتشاف ورسم عمل حياتك لك. يحتوي هذا الكتاب على العديد من التقنيات البسيطة والتأكيدات الإيجابية والتمارين لمساعدتك على إحداث تغييرات سريعة في ازدهارك.

الوفرة هي حالتك الطبيعية، وبينما تستخدم المعلومات الواردة في هذا الكتاب، ستتعلم كيفية السماح للمال والوفرة بالتدفق بسهولة في حياتك أثناء فعل ما تحب. يمكنك تطوير تفكير غير محدود، والاستماع إلى إرشادك الداخلي، وتحويل معتقداتك. اكتشف كيفية العمل مع الطاقة لإنشاء ما تريد بسهولة والاستفادة من الوفرة غير المحدودة للكون.

الانفتاح على التواصل الروحي:
كيفية التواصل مع دليلك

سيعلمكم أورين ودابن، معلما الروح الحكيمة والشفائية اللذان توجههما سنايا رومان ودوان باكر، كيفية التواصل مع مرشد رفيع المستوى وتوجيهه شفهيًا. التوجيه مهارة يمكنك تعلمها، وقد نجحت سنايا ودوان في تدريب الآلاف على التوجيه باستخدام هذه العمليات الآمنة والبسيطة والفعالة. ستتعرف على ماهية التواصل وكيفية معرفة ما

إذا كنت مستعدًا للتواصل، وكيفية الدخول في حالة التواصل، وتلقي المعلومات بوضوح، وما يمكن توقعه في اجتماعك الأول مع دليلك، وأكثر من ذلك بكثير.

سنايا رومان ودوان باكر www.orindaben.com



شكر وتقدير

إلى أورين، الذي مكنني حبه وإرشاده وحكمته في كل جانب من جوانب حياتي وساعدني في التواصل مع ذاتي العليا.

أريد أن أشكر شريكي، دوان باكر، ومرشده دابن، الذين أضافوا العديد من كنوز الحب والتفاهم والنمو الروحي إلى حياتي بكل الطرق. نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى إدوارد ألبيرن وجيني بورتر على مساعدتهما ودعمهما المستمر لعمل أورين وعملي معًا وإسهاماتهما العديدة في إخراج عمل أورين إلى العالم. أود أيضًا أن أشكر لونا هافينز على مساهماتها العديدة في هذا الكتاب.

أنا ممتن للغاية لأولئك الذين قدموا العديد من المساهمات في الحصول على عمل أورين ودابن، بما في ذلك تريشا ستودر، مديرة المكتب؛ مارتي بيتر، مدير الاستوديو، وجريج بادجر، مهندس الاستوديو، وكذلك جميع الآخرين الذين عملوا في مكتب LuminEssence وساعدوا بطرق عديدة. أريد أن أشكر جيف هوغ على ساعاته العديدة في برمجة الكمبيوتر وتصميم موقع الويب التي ساهمت بشكل كبير في إتاحة هذا الكتاب الإلكتروني والصوت الخاص بنا.

يحظى ميتش بوسادا بتقدير كبير لتزويدنا بأعمال فنية جميلة وملهمة لموقعنا الإلكتروني وأعمال فنية صوتية وأغلفة كتب.

أود أن أعرب عن امتناني العميق لهال وليندا كرامر على دعمهما لعمل أورين في نشر هذه الكتب. أنا ممتن لمكتبة العالم الجديد لمساعدتهم في إتاحة كتب أورين.

بامتنان عميق، أشكر جميع الموزعين وموظفيهم، وكذلك جميع أصحاب المكتبات الملتزمين والمتفانين، وأولئك الذين يجعلون كتاب أورين متاحًا من خلال

مواقعهم الإلكترونية ومتاجرهم عبر الإنترنت — وكلهم يجعلون من الممكن لكتب أورين الوصول إليك. أود أيضًا أن أشكر ناشرينا الدوليين، الذين أنتجوا هذا الكتاب بست وعشرين لغة، مما جعل هذه المعلومات متاحة في جميع أنحاء العالم.

EBOOK REVISED EDITION

SPIRITUAL GROWTH

Being Your Higher Self



An Orin Book by

Sanaya Roman